

OPTIMALISASI PENANGANAN EMESIS GRAVIDARUM PADA KEHAMILAN TRIMESTER I MELALUI EDUKASI DAN TERAPI NONFARMAKOLOGIS DI DUSUN CERET, DESA MANTANG, KEC. BATUKLIANG

Siti Fatmah¹, Nining Fatria Ningsih², Ervin Dini Wahyuni³

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; sitifatmah2505@gmail.com

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

³ UPTD. Puskesmas Mantang; ervindiniwahyuni79@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2024-11-14

Revised 2024-12-30

Accepted 2024-01-03

ABSTRAK

Emesis gravidarum adalah kondisi umum pada ibu hamil trimester pertama yang ditandai dengan mual dan muntah akibat perubahan hormonal, seperti peningkatan hormon estrogen dan HCG. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin, berpotensi menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, hingga kelahiran prematur. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan manajemen emesis gravidarum melalui edukasi dan terapi nonfarmakologis di Dusun Ceret, Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, Lombok Tengah. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan purposive sampling, melibatkan 20 ibu hamil trimester pertama. Intervensi mencakup edukasi kelompok kecil dan terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi, akupresur, dan modifikasi pola makan. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi, dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dari 60% menjadi 80% serta penurunan intensitas gejala emesis gravidarum. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan dapat menjadi pedoman bagi tenaga kesehatan untuk memberikan pelayanan berbasis komunitas. Kesimpulannya, pendekatan edukasi dan terapi nonfarmakologis dapat membantu ibu hamil dalam mengelola emesis gravidarum secara efektif, mendukung kesehatan ibu dan janin.

Kata Kunci: Emesis gravidarum; Terapi Nonfarmakologis; Edukasi; Kesehatan Ibu Hamil

ABSTRACT

Emesis gravidarum is a common condition in first-trimester pregnant women, characterized by nausea and vomiting due to hormonal changes, such as increased levels of estrogen and HCG. This condition can affect maternal and fetal health, potentially leading to dehydration, electrolyte imbalances, and even preterm birth. This study aims to optimize the management of emesis gravidarum through education and non-pharmacological therapy in Dusun Ceret, Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, Lombok Tengah. The research employs a descriptive quantitative approach with purposive sampling, involving 20 first-trimester pregnant women. Interventions include small-group education

sessions and non-pharmacological therapies such as relaxation techniques, acupressure, and dietary modifications. Data were collected through questionnaires and observations and analyzed descriptively and inferentially. The results showed an increase in participants' understanding from 60% to 80% and a reduction in the intensity of emesis gravidarum symptoms. This intervention proved effective in improving the quality of life for pregnant women and can serve as a guideline for healthcare providers in delivering community-based services. In conclusion, educational and non-pharmacological therapy approaches can effectively assist pregnant women in managing emesis gravidarum, supporting maternal and fetal health.

Keywords: Emesis Gravidarum; Non-Pharmacological Therapy; Education; Maternal Health

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



Corresponding Author:

Siti Fatmah

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; sitifatmah2505@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama kehamilan. Gejala utama kondisi ini meliputi mual dan muntah, yang umumnya terjadi pada pagi hari (morning sickness) tetapi dapat pula muncul kapan saja sepanjang hari. Faktor penyebab utama dari emesis gravidarum adalah perubahan hormonal selama kehamilan, termasuk peningkatan kadar hormon estrogen dan human chorionic gonadotropin (HCG). Hormon HCG diproduksi oleh plasenta selama masa kehamilan. Selain faktor hormonal, aspek psikologis seperti kecemasan, rasa bersalah, dan dukungan keluarga, khususnya dari suami, juga memengaruhi intensitas gejala. Faktor lingkungan sosial budaya dan kondisi ekonomi turut berkontribusi terhadap keparahan emesis gravidarum (Arifin & Juliarti, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 70-85% wanita hamil mengalami mual dan muntah selama kehamilan, dengan prevalensi global sebesar 15% untuk emesis gravidarum. Di Indonesia, berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), angka kejadian emesis gravidarum terus meningkat, yakni sebanyak 1.864 kasus pada tahun 2018, 1.904 kasus pada tahun 2019, 2.149 kasus pada tahun 2020, dan 2.265 kasus pada tahun 2021 (WHO, 2024). Variasi prevalensi global emesis gravidarum juga terlihat, misalnya 0,5% di California, 0,9% di Swedia, 1,9% di Turki, dan 0,5%-2% di Amerika Serikat. Meskipun dianggap sebagai kondisi normal pada trimester pertama, emesis gravidarum dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan baik. Gejala mual muntah yang berkelanjutan dapat menyebabkan dehidrasi, hemokonsentrasi, penurunan sirkulasi darah, dan gangguan suplai oksigen serta nutrisi ke

jaringan tubuh. Kondisi ini berpotensi mengakibatkan komplikasi serius, seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR) pada janin (Rahayu & Sari, 2022). Selain itu, mual dan muntah kronis dapat menyebabkan kelelahan, gangguan nutrisi, ketidakseimbangan elektrolit, serta hiperemesis gravidarum, yang merupakan bentuk parah dari emesis gravidarum (Arifin & Juliarti, 2022).

Penanganan emesis gravidarum memerlukan pendekatan yang holistik, mencakup intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan seperti vitamin B6, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Namun, beberapa laporan menyebutkan efek samping obat-obatan tersebut, termasuk sakit kepala, diare, dan rasa kantuk pada ibu hamil (Rufaridah, Herien, & Mofa, 2019). Sebaliknya, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan efektif, terutama melalui edukasi dan intervensi berbasis pola hidup sehat.

Mengacu pada pentingnya penanganan emesis gravidarum, penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan manajemen emesis gravidarum pada trimester pertama kehamilan melalui edukasi dan terapi nonfarmakologis. Penelitian dilakukan di Dusun Ceret, Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, Lombok Tengah, yang menjadi lokasi dengan angka kejadian emesis gravidarum cukup tinggi. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya peningkatan kualitas hidup ibu hamil dan mencegah dampak buruk yang ditimbulkan oleh kondisi ini. Dengan pendekatan yang terintegrasi, diharapkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan secara luas untuk mendukung kesehatan ibu dan janin.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode kuantitatif. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum di Dusun Ceret, Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, Lombok Tengah. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria inklusi ibu hamil yang bersedia mengikuti penelitian dan eksklusi ibu dengan komplikasi kehamilan lainnya. Prosedur penelitian dimulai dengan sosialisasi kepada peserta terkait tujuan dan manfaat penelitian. Peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk mengukur tingkat keparahan emesis gravidarum dan observasi untuk mencatat respons terhadap terapi nonfarmakologis. Edukasi diberikan melalui sesi kelompok kecil, sementara terapi nonfarmakologis yang melibatkan teknik relaksasi, akupresur, dan modifikasi pola makan. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur, pengisian kuesioner, dan pencatatan hasil observasi selama pelaksanaan intervensi. Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan presentase kejadian emesis gravidarum sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, uji statistik inferensial dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi. Dengan desain ini, diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang efektivitas edukasi dan terapi nonfarmakologis dalam mengatasi emesis gravidarum, sekaligus menjadi panduan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pelayanan kepada ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif dengan metode kuantitatif untuk mengkaji efektivitas intervensi nonfarmakologis pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum. Subjek penelitian terdiri dari ibu hamil di Dusun Ceret, Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, Lombok Tengah. Penelitian berlangsung selama enam hari, yaitu dari tanggal 10 hingga 16 Desember 2024. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi berupa kesediaan ibu hamil untuk berpartisipasi dalam penelitian, sementara kriteria eksklusi mencakup ibu hamil dengan komplikasi kehamilan lain yang diikuti oleh 20 ibu hamil. Prosedur penelitian dimulai dengan sosialisasi kepada peserta mengenai tujuan, manfaat, dan tahapan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner untuk menilai tingkat keparahan emesis gravidarum serta lembar observasi untuk mencatat respons peserta terhadap terapi nonfarmakologis. Edukasi diberikan melalui sesi kelompok kecil, sementara intervensi nonfarmakologis melibatkan teknik relaksasi, akupresur, dan modifikasi pola makan. Materi edukasi disampaikan oleh bidan dengan bantuan leaflet sebagai media pendukung.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, pengisian kuesioner, dan pencatatan hasil observasi selama pelaksanaan intervensi. Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase kejadian emesis gravidarum sebelum dan sesudah intervensi. Berikut adalah tabel yang menunjukkan peningkatan pengetahuan responden:

Tabel 1: Peningkatan Pengetahuan Responden

Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Jumlah Responden	5 dari 20 (25%)
Pengetahuan (%)	60%
Jumlah Responden	18 dari 20 (90%)
Pengetahuan (%)	80%

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan program pengabdian ini berkorelasi erat dengan tujuan yang telah dirumuskan dalam bagian Pendahuluan. Program ini bertujuan utama untuk mendukung ibu hamil pada trimester pertama dalam mengatasi emesis gravidarum melalui edukasi dan intervensi nonfarmakologis. Berdasarkan evaluasi akhir, ditemukan bahwa pemahaman peserta meningkat dari 60% menjadi 80% setelah intervensi. Selain itu, terjadi penurunan frekuensi dan intensitas gejala emesis gravidarum, yang mengindikasikan efektivitas program dalam menjawab permasalahan yang diajukan terkait efektivitas edukasi dan intervensi nonfarmakologis.

Setiap temuan dari program ini telah dianalisis secara ilmiah. Peningkatan pemahaman peserta sebesar 20% mencerminkan keberhasilan pendekatan edukasi berbasis komunitas. Hal ini mendukung teori yang menyatakan bahwa penyampaian informasi secara interaktif dan sesuai kebutuhan audiens mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran. Penurunan gejala emesis gravidarum juga konsisten dengan literatur yang menunjukkan efektivitas teknik relaksasi, akupresur, dan modifikasi pola makan dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Sadiman et al (2022) mengungkapkan bahwa teknik relaksasi dan akupresur efektif mengurangi gejala emesis gravidarum. Modifikasi pola makan membantu mengatasi gejala mual pada ibu hamil. Dengan demikian, program ini memperkuat bukti ilmiah yang ada mengenai manfaat intervensi nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan ibu hamil (Damajanti, 2020). Namun, terdapat variasi dalam tingkat efektivitas. Beberapa penelitian melaporkan penurunan gejala hingga 90%, sementara dalam program ini, hasil lebih bervariasi antar individu. Faktor kontekstual seperti akses fasilitas kesehatan dan tingkat dukungan sosial di wilayah setempat mungkin memengaruhi hasil ini.

Tahap-Tahap Program Pengabdian:

1 Tahap Sosialisasi dan Pengenalan Program

Pada tahap awal ini, dilakukan pengenalan mengenai emesis gravidarum, dampaknya, dan pentingnya penanganan dini. Melalui pertemuan kelompok kecil yang melibatkan bidan setempat, komunikasi yang personal dan efektif dapat terjalin.



Gambar 1: Leaflet

2 Tahap Edukasi

Peserta diberikan informasi tentang teknik relaksasi, akupresur, dan modifikasi pola makan. Edukasi disampaikan melalui media leaflet yang dirancang sederhana dan mudah dipahami, sehingga meningkatkan efektivitas transfer pengetahuan.



Gambar 2: Edukasi kepada responden

3 Tahap Intervensi Nonfarmakologis

Peserta dilatih mempraktikkan teknik relaksasi dan akupresur serta merancang menu makanan harian yang sesuai dengan prinsip modifikasi pola makan. Pendekatan ini memastikan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

4 Tahap Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan untuk memantau respons peserta terhadap intervensi. Melalui wawancara terstruktur dan kuesioner, sebagian besar peserta melaporkan penurunan gejala emesis gravidarum, baik dalam frekuensi maupun intensitas. Data ini menjadi indikator keberhasilan program. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan terapi nonfarmakologis efektif membantu ibu hamil trimester pertama dalam mengelola gejala emesis gravidarum. Program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga meningkatkan kesadaran dan keterampilan bidan setempat dalam pelayanan berbasis komunitas. Pendekatan serupa diharapkan dapat diterapkan di wilayah lain untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil secara lebih luas.

4. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan program pengabdian ini berkorelasi erat dengan tujuan yang telah dirumuskan dalam bagian Pendahuluan. Berdasarkan evaluasi akhir, ditemukan bahwa pemahaman peserta meningkat dari 60% menjadi 80% setelah intervensi. Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan terapi nonfarmakologis efektif membantu ibu hamil trimester pertama dalam mengelola gejala emesis gravidarum.

REFERENSI

Arifin, D. N., & Juliarti, W. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Mual Muntah Dengan Pemberian Seduhan Jahe Emprit Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 2(2), 7. Retrieved from <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/367/206>

Damajanti, M. (2020). *Buku Pedoman Penanggulangan KEK Pada Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kemenkes RI.

- Rahayu, R., & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.555>
- Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance*, 4(1), 204. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3505>
- Sadiman, Susilawati, P., Fairus, M., & Islamiyati. (2022). Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. *Media Informasi*, 18(2), 73–81. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.43>
- WHO. (2024). Memahami kesehatan: Dukungan WHO untuk Survei Kesehatan Indonesia 2023. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/11-01-2024-shaping-health-insights--who-s-support-for-the-indonesia-health-survey-2023>