

## **Pencegahan Emesis Gravidarum pada ibu Hamil di PMB Dwi Rahmawati**

**Tety Septiani<sup>1</sup>, Eka Rahmawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Kader Bangsa, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Tety Septiani

**E-mail:** [tety\\_septiani@yahoo.co.id](mailto:tety_septiani@yahoo.co.id)

### **Abstrak**

*Emesis gravidarum merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester awal kehamilan, dan dapat berdampak terhadap status gizi serta kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan baik. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai emesis gravidarum berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kondisi yang lebih berat, yaitu hiperemesis gravidarum. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum sebagai upaya pencegahan dan penanganan dini selama kehamilan. Kegiatan dilaksanakan di PMB Dwi Rahmawati Kota Palembang pada bulan November 2025 dengan sasaran 30 ibu hamil. Metode yang digunakan adalah penyuluhan melalui ceramah dan diskusi menggunakan media leaflet dan mikrofon. Evaluasi dilakukan secara lisan dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu hamil mengikuti penyuluhan dengan antusias, aktif bertanya, serta mampu menjawab pertanyaan evaluasi dengan baik. Setelah kegiatan penyuluhan, ibu hamil menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara penanganan emesis gravidarum. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan diharapkan dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam mencegah terjadinya komplikasi kehamilan.*

**Kata kunci** - emesis gravidarum, ibu hamil, penyuluhan kesehatan, pengetahuan ibu, pengabdian kepada masyarakat

### **Abstract**

*Emesis gravidarum is a common complaint experienced by pregnant women, especially in the first trimester of pregnancy, and can impact the nutritional status and health of the mother and fetus if not properly managed. Lack of knowledge among pregnant women about emesis gravidarum has the potential to increase the risk of a more severe condition, namely hyperemesis gravidarum. This community service activity aims to increase the knowledge of pregnant women about emesis gravidarum as a preventive measure and early treatment during pregnancy. The activity was carried out at PMB Dwi Rahmawati Palembang City in November 2025 with a target of 30 pregnant women. The method used was counseling through lectures and discussions using leaflets and microphones. Evaluation was carried out verbally by asking questions related to the material that had been presented. The results of the activity showed that pregnant women participated in the counseling with enthusiasm, actively asked questions, and were able to answer evaluation questions well. After the counseling activity, pregnant women showed an increased understanding of the definition, causes, signs and symptoms, impacts, and how to manage emesis gravidarum. It can be concluded that health education is effective in increasing the knowledge of pregnant women about emesis gravidarum and is expected to be a preventive effort in preventing pregnancy complications*

**Keywords** - emesis gravidarum, pregnant women, health education, maternal knowledge, community service

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis dan alamiah, dihitung mulai dari hari pertama haid terakhir. Lama kehamilan dimulai dari awal konsepsi sampai bayi lahir yaitu 40 minggu atau 280 hari. Kehamilan dibagi menjadi tiga yaitu, trimester I dari konsepsi sampai 3 bulan, trimester II dari 4 bulan hingga 6 bulan, dan trimester III dimulai dari 7 bulan sampai ke 9 bulan (Syilvia et al., 2024). Kehamilan dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, berkembangnya embrio dalam uterus hingga masa aterm (Fransiska et al., 2023). Mual dan muntah pada kehamilan merupakan salah satu keluhan yang paling dini, paling sering terjadi, serta paling menimbulkan stres pada ibu hamil. Sekitar 90% wanita hamil mengalami berbagai derajat mual dan muntah, mulai dari mual ringan hingga sedang yang umumnya dapat membaik secara spontan, baik disertai maupun tanpa muntah, hingga kondisi yang lebih berat yaitu hiperemesis gravidarum. Diperkirakan sekitar 51,4% wanita hamil mengalami mual dan 9,2% mengalami muntah. Dibandingkan dengan mual muntah fisiologis, hiperemesis gravidarum yang bersifat patologis relatif jarang terjadi, dengan perkiraan insidensi sekitar 1 dari 500 kehamilan (Kurnia et al,2017).

Mual dan muntah pada pagi hari (morning sickness) umumnya dialami oleh ibu hamil pada usia kehamilan kurang dari enam bulan. Pada sebagian besar wanita, keluhan mual dan muntah akan berangsur menghilang antara minggu ke-16 hingga minggu ke-22 kehamilan. Namun, sekitar 0,3–2% wanita hamil dapat mengalami kondisi yang lebih berat, yaitu hiperemesis gravidarum, yang memerlukan penanganan dan rujukan medis. Bidan dapat memberikan edukasi kepada ibu hamil berupa anjuran mengonsumsi susu sebelum tidur serta makan biskuit kering disertai minuman sebelum bangun tidur di pagi hari, menghindari makanan berbau kuat atau beraroma tajam, serta makan dalam porsi kecil dan sering untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah. Selain itu, penggunaan alat stimulasi listrik pada pergelangan tangan untuk merangsang impuls sensorik dan neurologis yang berperan dalam pengendalian refleks muntah, terapi akupunktur, serta penggunaan obat herbal dan homeopati dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat kondisi tersebut. (Horvath et al., 2018). Peningkatan hormone HCG yaitu hormon glikoprotein yang pertama kali diproduksi oleh sel-sel yang membentuk plasenta memberikan efek pada sensitivitas pusat mual di otak sehingga menyebabkan rasa mual. Dampak emesis gravidarum jika tidak segera ditangani dapat mengganggu asupan cairan dan nutrisi hingga terjadi ketidakseimbangan cairan dan elektrolit yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan pertumbuhan janin (Rintani et al., 2024).

Emesis gravidarum merupakan kondisi pada ibu hamil yang ditandai dengan keluhan pusing, perut terasa kembung, dan tubuh terasa lemah, disertai pengeluaran isi lambung melalui mulut dengan frekuensi kurang dari satu kali per hari, umumnya terjadi pada trimester awal kehamilan. Kondisi ini berkaitan dengan peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG) yang merangsang produksi estrogen oleh ovarium. Peningkatan kadar estrogen tersebut dapat menyebabkan peningkatan keasaman lambung sehingga menimbulkan rasa mual pada ibu hamil. Selain itu, teori lain menyebutkan bahwa sel-sel plasenta (vili korialis) yang melekat pada dinding rahim pada awal kehamilan dapat dianggap sebagai benda asing oleh tubuh ibu, sehingga memicu respons imunologis yang berperan dalam timbulnya mual selama kehamilan. (Wijaya, 2017)

Kematian dan kesakitan pada ibu hamil, ibu bersalin, serta bayi baru lahir sejak lama masih menjadi permasalahan kesehatan yang serius, terutama di negara berkembang. Salah satu penyebabnya adalah hiperemesis gravidarum yang menyumbang sekitar 25–50% kasus, selain faktor lain yang berkaitan dengan kehamilan. Kematian saat proses persalinan merupakan penyebab utama mortalitas pada perempuan di usia produktif. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa setiap tahun terjadi sekitar 220 juta kehamilan di seluruh dunia. Dari jumlah tersebut, sekitar 25 juta perempuan mengalami kesakitan akibat kehamilan, sekitar 10 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa, dan lebih dari 500.000 perempuan meninggal dunia pada tahun 2015. Sekitar 240.000 kematian tersebut, atau hampir 50%, terjadi di negara-negara Asia Selatan dan Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Di Indonesia, lebih dari 80% wanita hamil mengalami mual dan muntah selama

kehamilan, sedangkan insidensi hiperemesis gravidarum berkisar antara 0,8–3,2% dari seluruh kehamilan, atau sekitar 8–32 kasus per 1.000 kehamilan secara global. Selain itu, Angka Kematian Ibu (AKI) berdasarkan laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 tercatat sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup, masih jauh dari target sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup. (Kesehatan and Indonesia, 2021).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan September s/d Oktober 2025 di PMB DWI Rahmawati pada 20 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, diperoleh hasil bahwa 18 ibu hamil mengalami mual muntah saat trimester I, bahkan ada 2 orang yang masih merasakan keluhan tersebut hingga trimester II kehamilan. Ibu hamil tersebut hanya mengonsumsi obat anti mual yang diberikan oleh bidan saat periksa kehamilan. Emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I merupakan kondisi fisiologis yang sering terjadi akibat perubahan hormonal, terutama peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron. Kondisi ini umumnya muncul pada awal kehamilan dan dapat memengaruhi kenyamanan serta aktivitas sehari-hari ibu hamil. Selain faktor hormonal, emesis gravidarum dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia ibu, paritas, kondisi psikologis, status gizi, serta tingkat pengetahuan ibu mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan. Emesis gravidarum yang tidak ditangani dengan baik berpotensi menyebabkan gangguan asupan nutrisi, dehidrasi, dan penurunan kualitas hidup ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan dan edukasi yang tepat pada ibu hamil trimester I untuk mengurangi keluhan emesis gravidarum serta mencegah terjadinya komplikasi yang lebih berat. Berdasarkan hal di atas, perlu dilakukan penyuluhan mengenai emesis gravidarum untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Dwi Rahmawati Kota Palembang . pada bulan November 2025. Jumlah ibu hamil sebanyak 30 orang. Metode pelaksanaan dilakukan dengan berbagai tahapan, antara lain :

1. Sasaran

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil, berjumlah 30 orang, bertempat di PMB Dwi Rahmawati

2. Media

Media penyuluhan yang digunakan dalam penyuluhan berupa mikrofon dan leaflet.

3. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam penyuluhan adalah metode ceramah dan diskusi/ tanya jawab.

Prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dilaksanakan dalam beberapa tahap :

1. Penyuluhan

Metode ceramah dan diskusi dilakukan di awal kegiatan dengan tujuan memberikan Pendidikan kesehatan tentang emesis gravidarum pada ibu hamil (pengertian, jenis, penyebab, tanda dan gejala, dampak emesis gravidarum terhadap kehamilan). Metode ini sebagai komunikasi untuk membahas masalah yang bisa ditemukan pada ibu hamil yang dapat berdampak buruk terhadap kehamilannya.

2. Evaluasi

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan secara lisan kepada ibu hamil tentang emesis gravidarum dengan memberikan pertanyaan tentang materi emesis gravidarum kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan. Berisi uraian tentang uraian metode dan tahapan pelaksanaan yang digunakan selama proses pelaksanaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum. Sebagai Upaya untuk pecegahan terjadinya emesis gravidarum selama kehamilan. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 60 menit, dan kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu hamil. maka ibu hamil memahami tentang cara mengatasi emesis gravidarum pada saat hamil.

Emesis gravidarum merupakan keluhan yang sering dijumpai pada awal masa kehamilan. Kehamilan memicu terjadinya perubahan hormonal pada wanita, yang ditandai dengan peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron, serta sekresi hormon human chorionic gonadotropin (hCG) oleh plasenta. Perubahan hormonal tersebut berperan dalam timbulnya emesis gravidarum. Selain itu, kondisi emesis gravidarum dapat memengaruhi berat badan ibu. Kehilangan nutrisi secara berlebihan akibat mual dan muntah dapat menyebabkan gangguan status gizi, di mana asupan nutrisi tidak seimbang dengan jumlah yang dikeluarkan. Penurunan berat badan ibu selanjutnya dapat berdampak pada indeks massa tubuh (IMT), yang ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan.(Ani Mulyandari, 2022). Mual muntah merupakan gejala yang wajar dan sering dialami ibu hamil di awal kehamilan. Biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat timbul setiap saat dan di malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir) dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu . Mual dan muntah terjadi pada 60%-80% primigravida dan 40%-60% pada multigravida (Aulia *et al.*, 2022). Mual muntah yang dirasakan ibu karena adanya peningkatan hormon HCG yang diproduksi oleh plasenta dan dianggap sebagai pemicu utama mual muntah. Hormon estrogen meningkat dan dapat memperlambat pengosongan lambung sehingga meningkatkan sensitivitas pusat muntah. Peningkatan progesterone juga menyebabkan relaksasi otot saluran cerna yang menyebabkan distensi lambung yang dapat memicu mual (Puspitasari *et al.*, 2025).

Emesis gravidarum dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih berat, yaitu hiperemesis gravidarum, yang ditandai dengan muntah berulang dan terus-menerus setiap kali ibu mengonsumsi makanan atau minuman. Akibatnya, kondisi fisik ibu menjadi lemah, wajah tampak pucat, serta frekuensi buang air kecil menurun secara signifikan. Penurunan frekuensi urin tersebut menyebabkan berkurangnya cairan tubuh sehingga terjadi pengentalan darah (hemokonsentrasi), yang dapat menghambat aliran darah. Kondisi ini berdampak pada menurunnya suplai oksigen dan zat gizi ke jaringan tubuh, termasuk ke jaringan maternal dan janin. Kekurangan oksigen dan nutrisi yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan kerusakan jaringan dan berpotensi membahayakan kesehatan ibu serta mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin.(Kasmiati, *et al.*, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ani (2022), dari 10 orang ibu hamil trimester I di dapat hasil 7 orang (70%) mengalami emesis gravidarum, dan 3 orang (30%) tidak mengalami emesis gravidarum.Berdasarkan informasi yang diperoleh, ibu hamil yang mengalami mual dan muntah berlebihan cenderung mengonsumsi gula yang dicampur dengan kopi atau teh pahit, serta hanya mengonsumsi permen atau makanan dengan rasa asam. Sementara itu, ibu hamil lainnya umumnya memilih mengonsumsi permen jahe atau makanan ringan seperti nasi hangat untuk mengurangi keluhan mual. (Ani Mulyandari, 2022)

Pada pelaksanaan penyuluhan lebih di fokuskan pada penyampaian informasi tentang tentang emesis gravidarum, meliputi defenisi, tanda dan gejala, faktor penyebab, dampakyang akan terjadi, serta cara penanganan emesis gravidarum pada kehamilan Pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi secara lisan kepada ibu hamil tentang emesis gravidarum dengan memberikan pertanyaan tentang materi Emesis gravidarum kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan

Berisi uraian tentang hasil kegiatan dan pembahasan. Hasil kegiatan berisi uraian tentang (10)

Penulisan Tabel, Gambar, dan Rumus :



**Gambar 1.**

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh dosen universitas kader bangsa Palembang berupa penyuluhan berjalan baik dan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu hamil maka ibu hamil memahami tentang cara mengatasi emesis gravidarum selama kehamilan. ,

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada dekan FKK dan ketua program studi universitas kader bangsa, pimpinan PMB Dwi Rahmawati dan civitas universitas kader bangsa Palembang yang telah memberi izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga bisa terlaksana dengan baik dan lancar

## DAFTAR PUSTAKA

- Ani Mulyandari, D.A. (2022) 'Terapi akupresur pada ibu hamil dengan emesis gravidarum 1,2', 4(2), pp. 28–37.
- Aulia *et al.* (2022) 'Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), pp. 43–51.
- Dewi Kurnia Sari, Ni Ketut, Sumarsih, Ni Nyoman, Marheni, G.A. (2017) 'Efektivitas Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimestri I Tentang Emesis Gravidarum Di Bidan Praktek Mandiri Wilayan Kerja Puskesmas Sawan'.
- Fransiska *et al.* (2023) 'Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Alternatif Mengatasi Frekuensi Keluhan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil: Literature Review', *Health Research Journal of Indonesia*, 2(1), pp. 37–41. Available at: <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i1.282>.
- Horvath, J.D.C. *et al.* (2018) 'European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology Human papillomavirus knowledge , beliefs , and behaviors : A questionnaire adaptation', *European Journal of Obstetrics and Gynecology*, 230, pp. 103–108. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.09.023>.
- Kasmiati, M.Keb Dian Purnamasari, S.ST, M.Keb. - Ernawati. S.ST., M.Kes - Juwita, M.K. *et al.* (2023) *Asuhan Kehamilan*.

- Kesehatan, K. and Indonesia, R. (2021) *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)* . Jakarta: Kemenkes RI.
- Puspitasari, N.A. *et al.* (2025) 'Analisis implementasi asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan', *Jurnal Asuhan ibu dan Anak*, 10(2), pp. 67–76.
- Rintani *et al.* (2024) 'Pengaruh Pemberian Buah Alpukat Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Utara', *Ilmu Kesehatan*, 4(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>.
- Wijaya, C. (2017) 'Hubungan Antara Status Gravida Dan Umur Ibu Hamil Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Rumah Sakit Gotong Royong Surabaya'.