

Upaya Ibu Hamil Mengatasi Sendiri Gejala Mual Dan Muntah Yang Dirasakan (Penanganan Mandiri) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Trimester I

Susanti¹, Ulvy Pratiwi D², Farida Tandi Bara^{3*}, Roganda Simanjuntak⁴

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

^{*3} Program Studi Kebidanan, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya

⁴ Program Studi Kebidanan, Politeknik Kemenkes Jayapura

Abstract

Emesis gravidarum is a common complaint experienced by pregnant women, especially in the first trimester. Nausea and vomiting can interfere with daily activities and affect the mother's nutritional status if not treated properly. Self-management by pregnant women is an important step to reduce discomfort due to these symptoms. This article aims to describe various independent efforts made by pregnant women in overcoming emesis gravidarum in the first trimester of pregnancy. The method used is a descriptive study with a qualitative approach. The results of the study showed that most pregnant women used strategies such as regulating diet, consuming ginger, getting enough rest, and relaxation techniques to reduce symptoms. Knowledge and support from health workers also play an important role in the effectiveness of self-management. It is hoped that these results can be a reference in developing educational programs for pregnant women.

Keywords: Emesis Gravidarum, First Trimester, Self-Management, Pregnant Women, Nausea And Vomiting

Abstrak

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Mual dan muntah ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak pada status gizi ibu bila tidak ditangani dengan baik. Penanganan mandiri oleh ibu hamil menjadi salah satu langkah penting untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat gejala tersebut. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan berbagai upaya mandiri yang dilakukan oleh ibu hamil dalam mengatasi emesis gravidarum pada trimester pertama kehamilan. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan



bahwa sebagian besar ibu hamil menggunakan strategi seperti mengatur pola makan, konsumsi jahe, istirahat yang cukup, serta teknik relaksasi untuk mengurangi gejala. Pengetahuan dan dukungan dari tenaga kesehatan turut berperan penting dalam efektivitas penanganan mandiri. Diharapkan hasil ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan program edukasi bagi ibu hamil.

Kata Kunci: Emesis Gravidarum, Trimester Pertama, Penanganan Mandiri, Ibu Hamil, Mual Muntah

*Korespondensi: Farida Tandi Bara

*Email : faridatandibara@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan fisik dan hormonal, salah satunya adalah emesis gravidarum. Emesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan, dan dialami oleh sekitar 50–90% ibu hamil. Meskipun dianggap normal, emesis gravidarum yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup, status gizi, dan kesehatan psikologis ibu hamil.

Banyak ibu hamil berupaya mengatasi sendiri gejala yang dialami sebelum mencari bantuan medis. Penanganan mandiri menjadi pilihan awal karena mudah, murah, dan tidak menimbulkan efek samping jika dilakukan dengan benar. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui berbagai upaya mandiri yang dilakukan oleh ibu hamil dalam mengatasi mual dan muntah.

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh perempuan, yang sering kali disertai dengan berbagai perubahan fisik dan hormonal. Salah satu gejala yang paling umum terjadi pada trimester pertama adalah emesis gravidarum, yaitu mual dan muntah yang sering dialami oleh ibu hamil. Kondisi ini umumnya mulai muncul pada minggu ke-4 hingga minggu ke-9 kehamilan dan dapat berlangsung hingga minggu ke-14 atau lebih.

Meskipun tergolong normal, emesis gravidarum dapat menyebabkan ketidaknyamanan, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan memengaruhi asupan nutrisi ibu hamil apabila tidak ditangani dengan tepat.

Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat keparahan mual dan muntah pada kehamilan, seperti perubahan hormonal, sensitivitas penciuman, stres emosional, serta faktor kelelahan. Dalam menghadapi gejala ini, sebagian besar ibu hamil cenderung melakukan penanganan mandiri atau self-care sebelum memutuskan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Upaya-upaya tersebut meliputi perubahan pola makan, konsumsi jahe, akupresur, istirahat yang cukup, hingga menghindari pemicu bau tertentu.

Penanganan mandiri yang dilakukan secara tepat dapat membantu ibu hamil mengurangi gejala emesis gravidarum tanpa intervensi medis. Namun, belum semua ibu hamil memiliki pengetahuan dan pemahaman yang memadai mengenai cara-cara mengatasi mual dan muntah secara efektif dan aman. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui jenis-jenis penanganan mandiri yang dilakukan ibu hamil serta sejauh mana efektivitasnya dalam mengurangi keluhan emesis gravidarum pada trimester pertama.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk penanganan mandiri yang dilakukan ibu hamil trimester pertama dalam mengatasi emesis gravidarum serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitasnya.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan wawancara semi-struktural terhadap beberapa responden ibu hamil trimester pertama. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan telaah pustaka dari jurnal, buku, serta pedoman kehamilan.

Kriteria inklusi meliputi ibu hamil usia kehamilan 1–12 minggu yang mengalami mual muntah ringan hingga sedang. Data dianalisis secara tematik untuk menggambarkan jenis dan efektivitas penanganan mandiri yang dilakukan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, beberapa upaya mandiri yang umum dilakukan ibu hamil untuk mengatasi emesis gravidarum antara lain:

- a) Mengatur Pola Makan: Mengonsumsi makanan dalam porsi kecil namun sering, serta menghindari makanan berlemak dan berbau tajam.
- b) Mengonsumsi Jahe: Baik dalam bentuk minuman jahe hangat maupun permen jahe, yang diketahui membantu meredakan mual.
- c) Istirahat Cukup: Meningkatkan waktu tidur dan menghindari aktivitas berat yang dapat memicu kelelahan dan mual.
- d) Aromaterapi: Penggunaan aroma seperti lemon, peppermint, atau lavender untuk mengurangi sensasi mual.
- e) Minum Air Putih Secara Teratur: Terutama setelah muntah agar tubuh tetap terhidrasi.
- f) Teknik Relaksasi: Seperti latihan pernapasan, meditasi, atau yoga ringan untuk mengurangi stres.

Beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan penanganan mandiri meliputi:

- a) Pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan cara penanganannya.
- b) Dukungan keluarga, terutama dari suami.
- c) Bimbingan dari tenaga kesehatan, seperti bidan atau dokter kandungan.
- d) Pengalaman kehamilan sebelumnya.

Penanganan mandiri yang dilakukan secara tepat terbukti membantu ibu hamil:

- a) Mengurangi intensitas mual dan muntah.
- b) Meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama kehamilan.
- c) Mencegah komplikasi seperti dehidrasi atau penurunan berat badan.

IV. KESIMPULAN

Emesis gravidarum pada trimester pertama kehamilan dapat ditangani secara mandiri oleh ibu hamil melalui berbagai metode seperti pengaturan pola makan, konsumsi jahe, istirahat cukup, dan teknik relaksasi. Penanganan mandiri terbukti efektif dalam meredakan gejala ringan hingga sedang, terutama bila ibu memiliki pengetahuan yang memadai dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Edukasi kesehatan oleh tenaga medis sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu hamil dalam melakukan penanganan mandiri yang aman dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Apriyanti, N., & Sari, Y. P. (2020). Penanganan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 87–92.
2. Astuti, R. N. (2021). Pengaruh Minuman Jahe terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(1), 22–28.
3. Bara, F. T., Suardi, Y. S., Ilham, R., Herlina, H., Basir, A. A., Kurniati, E., & Nuryani, S. (2024). Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Pemeriksaan Payudara Sendiri Dalam Mencegah Ca Mammae. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.513>
4. Cunningham, F. Gary et al. (2022). *Williams Obstetrics*. McGraw-Hill.
5. Departemen Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*.
6. Dinas Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
7. Fadhilah, N. (2022). Asuhan Mandiri Emesis Gravidarum: Solusi Nonfarmakologis. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 7(1), 13–19.
8. Hidayati, T., & Rahmawati, D. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 45–51.
9. Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
10. Kristiyanti, R. (2019). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Fitramaya.
11. Kusnanto, H., & Dewi, S. (2021). *Asuhan Kehamilan Terintegrasi*. Surabaya: CV. Penerbit Paramitra.
12. Marmi. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
13. Manuaba, I.B.G. (2019). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. EGC.
14. Ningsih, S., & Wulandari, D. (2021). Pijat Akupresur sebagai Penanganan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(3), 34–40.
15. Nurhidayah, L. (2020). Peran Dukungan Suami terhadap Penanganan Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 65–71.
16. Nurhayati, E. (2021). “Efektivitas Jahe dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I”, *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(1): 45–52.
17. Prawirohardjo, S. (2021). *Ilmu Kebidanan*. YBP-SP.
18. Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kandungan* (4th ed.). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
19. Rukmini, D. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Keluhan Umum*. Jakarta: Mitra Cendekia.



20. Susanti, S., Rabuana, S., D, Y., & Sallo, A. K. M. (2024). Faktor Analisa Dengan Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Umur Dan Pekerjaan Ibu Menyusui. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 358–368. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i3.379>
21. Sulistyawati, A. (2020). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
22. Thalib, K. U., D, Y., Sallo, A. K. M., Darmansyah, S., Rabuana, S., Susanti, S., & Parwati, D. (2023). Analisis Faktor Dalam Pencegahan Penyebab Kematian Ibu Di Kabupaten Mamuju. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 246–257. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.390>
23. Yuliana, D., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Terapi Jahe dalam Mengurangi Emesis Gravidarum pada Trimester I. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 41–47.
24. Zulkarnaen, I., Pannyiwi, R., Hardianti, H., Singga, S., & B, M. (2023). Analysis of Factors Associated with Household Waste Production in Antang Landfil, Tamangapa Village, Manggala District. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 541–549. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.184>