

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENANGANAN MUAL MUNTAH TRIMESTER PERTAMA PADA IBU HAMIL MELALUI MEDIA LEAFLET DI DUSUN KARANG BARU, DESA PEMENANG

Diah Ratna Widiarti¹, Gladeva Yugi Antari², Nurul Faizah³

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

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

³UPTD Puskesmas Pemenang; nurulfaizah219@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-02-14

Revised 2025-02-20

Accepted 2025-03-06

ABSTRAK

Mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan merupakan kondisi umum yang dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil. Edukasi mengenai penanganan gejala ini diperlukan untuk meningkatkan kenyamanan dan pemahaman ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mual dan muntah pada trimester pertama. Metode yang digunakan adalah edukasi berbasis leaflet dengan desain pre-test dan post-test yang melibatkan ibu hamil di Dusun Karang Baru, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Data dikumpulkan melalui data primer berupa data yang diambil menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi menggunakan leaflet. Selain itu, ibu hamil juga lebih mampu mengenali penyebab dan cara mengatasi mual muntah secara mandiri. Edukasi berbasis leaflet terbukti sebagai metode yang efektif, mudah diakses, dan dapat diterapkan di berbagai wilayah, terutama di daerah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan. Kesimpulannya, penggunaan media leaflet dalam edukasi kesehatan ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu dalam menghadapi perubahan fisiologis selama kehamilan. Strategi ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengintegrasikan teknologi digital, seperti aplikasi mobile atau platform edukasi daring, untuk memperluas jangkauan dan meningkatkan aksesibilitas informasi bagi ibu hamil di berbagai wilayah. Kata Kunci: Mual muntah, trimester pertama, edukasi kesehatan

ABSTRACT

Nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy are common conditions that can impact maternal health. Education on managing these symptoms is essential to improve the comfort and understanding of pregnant women. This study aims to evaluate the effectiveness of leaflet media in increasing pregnant women's knowledge about nausea and vomiting during the first trimester. The

method used is leaflet-based education with a pre-test and post-test design involving pregnant women in Karang Baru Hamlet, Pemenang District, North Lombok Regency. Data were collected through primary data obtained using a questionnaire before and after the educational intervention. The results showed a significant increase in pregnant women's understanding after receiving education through leaflets. Additionally, pregnant women were better able to recognize the causes and independently manage nausea and vomiting. Leaflet-based education has proven to be an effective, accessible method that can be applied in various regions, especially in areas with limited access to health information. In conclusion, the use of leaflet media in maternal health education has been proven effective in increasing knowledge and preparedness in facing physiological changes during pregnancy. This strategy can be further developed by integrating digital technology, such as mobile applications or online educational platforms, to expand outreach and enhance information accessibility for pregnant women in various regions.

Keywords: Nausea And Vomiting; First Trimester; Health Education

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



Corresponding Author:

Diah Ratna Widiarti

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; diahratnawidiarti@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita dan sering kali disertai dengan berbagai perubahan anatomi serta fisiologi. Salah satu perubahan yang umum terjadi pada trimester pertama adalah mual dan muntah, yang sering disebut sebagai nausea and vomiting of pregnancy (NVP). Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis, serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Manuaba, Manuaba, & Manuaba, 2023). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, angka kematian ibu (AKI) masih menjadi perhatian global, dengan target penurunan hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Untuk mencapai target ini, diperlukan penurunan tahunan sebesar 11,6%. Kematian ibu hamil umumnya disebabkan oleh komplikasi seperti perdarahan, infeksi, preeklamsia, dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2023). Di Indonesia, angka kematian ibu pada tahun 2023 tercatat sebanyak 4.129 kasus, meningkat dari tahun sebelumnya yang mencapai 4.005 kasus (Kemenkes RI, 2023).

Di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), angka kematian ibu tahun 2023 mencapai 71 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab utama kematian ibu antara lain perdarahan (38,0%), hipertensi dalam kehamilan (36,6%), infeksi (5,6%), dan beberapa faktor lainnya (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2023). Sementara itu, berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten

Lombok Utara tahun 2023 , jumlah ibu hamil di wilayah ini mencapai 4.660 orang , dengan prevalensi anemia sebesar 10,58% , kekurangan energi kronis (KEK) 19,53% , dan hiperemesis gravidarum (HEG) 13,6% (Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Utara, 2023).

Di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara , jumlah ibu hamil pada tahun 2024 tercatat sebanyak 1.229 orang , dengan 117 ibu hamil pada Januari dan 45 ibu hamil pada Februari . Dari jumlah tersebut, 23 ibu hamil mengalami mual muntah trimester pertama dalam dua bulan pertama tahun 2024 (UPTD BLUD Puskesmas Pemenang, 2024). Sedangkan di Dusun Karang Baru, Kecamatan Pemenang , terdapat 21 ibu hamil , dengan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa banyak di antara mereka memiliki pengetahuan yang rendah tentang ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama , khususnya mual dan muntah.

Mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan merupakan gejala umum yang dialami oleh sekitar 50–80% ibu hamil (Oktaviani, 2020). Kondisi ini dikaitkan dengan peningkatan kadar hormon estrogen dan hormon chorionic gonadotropin (hCG) . Perubahan hormon tersebut berdampak pada sistem endokrin dan metabolisme tubuh ibu, sehingga menyebabkan rasa mual yang dimulai pada minggu pertama kehamilan dan biasanya berakhir pada bulan keempat . Namun, sekitar 12% ibu hamil masih mengalaminya hingga akhir kehamilan (Findy, 2022).

Perubahan fisiologis selama kehamilan dapat diterima dengan baik oleh ibu yang sehat, tetapi pada beberapa kasus dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada sebelumnya atau bahkan menimbulkan komplikasi baru (Yustiari, 2021). Oleh karena itu, penulis menyimpulkan bahwa edukasi mengenai penanganan mual dan muntah selama trimester pertama sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil serta mencegah dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin.

Program edukasi melalui media leaflet menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi mual dan muntah selama trimester pertama. Leaflet sebagai media cetak memiliki keunggulan dalam hal kemudahan akses, penyebaran informasi yang luas, serta penyajian materi yang ringkas dan mudah dipahami. Berdasarkan permasalahan yang ada, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil di Dusun Karang Baru dalam menangani mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan, sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan dan risiko komplikasi kehamilan.

Dengan adanya intervensi edukasi ini, diharapkan ibu hamil dapat mengadopsi langkah-langkah efektif dalam mengelola mual dan muntah serta meningkatkan kualitas kesehatan selama kehamilan. Selain itu, pendekatan ini juga dapat mendukung program kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas , khususnya di Kabupaten Lombok Utara, guna menurunkan angka komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

2. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukasi berbasis leaflet dengan desain pendekatan partisipatif. Program ini dirancang untuk meningkatkan

pemahaman ibu hamil tentang cara mengatasi mual dan muntah selama trimester pertama melalui pemberian materi edukasi yang informatif dan mudah dipahami. Subjek dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester pertama yang berdomisili di Dusun Karang Baru, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Total responden dalam kegiatan ini adalah 21 ibu hamil.

a. Prosedur Pelaksanaan:

1) Tahap Persiapan:

Koordinasi dengan pihak Puskesmas Pemenang dan kader posyandu setempat. Penyusunan materi edukasi dalam bentuk leaflet yang berisi informasi tentang penyebab, dampak, dan cara mengatasi mual muntah selama kehamilan trimester pertama. Validasi materi oleh tenaga kesehatan dan akademisi.

2) Tahap Pelaksanaan:

Sosialisasi kepada ibu hamil melalui kegiatan penyuluhan di Posyandu Dusun Karang Baru. Distribusi leaflet kepada peserta untuk dibaca dan dipahami. Diskusi interaktif dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman ibu hamil terhadap materi yang diberikan.

3) Tahap Evaluasi:

Pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner.

1. Penggunaan Bahan dan Instrumen:

- a) Leaflet sebagai media utama edukasi.
- b) Kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi.
- c) Lembar observasi untuk mencatat keaktifan peserta selama kegiatan penyuluhan.

2. Teknik Pengumpulan Data:

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta pengisian kuesioner sebelum dan setelah pemberian edukasi.

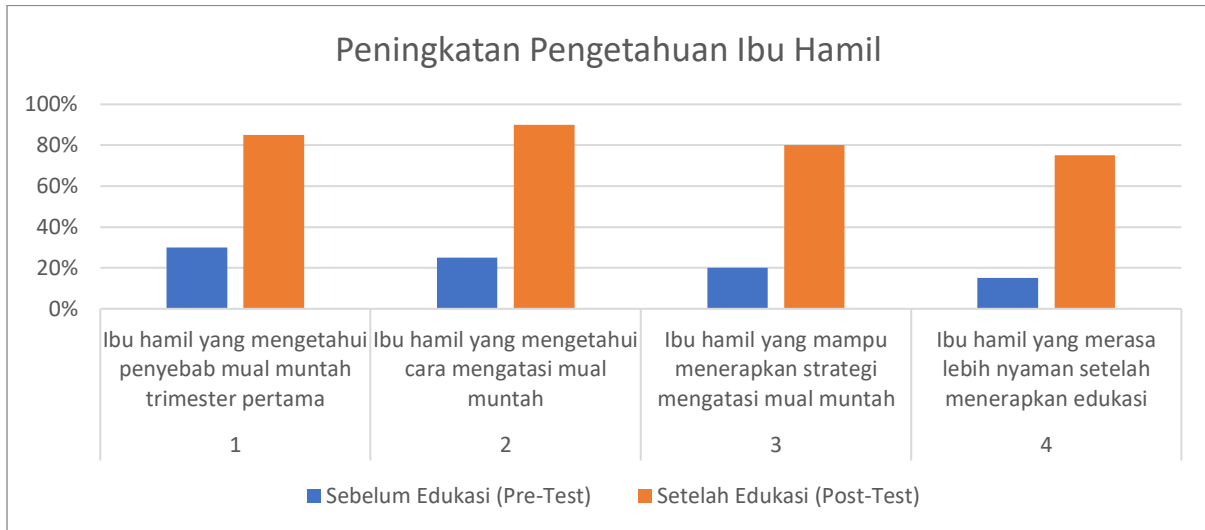
3. Teknik Analisis Data:

Analisis dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan metode deskriptif untuk melihat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berikut adalah hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan:



Gambar: 1 Peningkatan pengetahuan responden

Berdasarkan grafik di atas, terlihat adanya peningkatan pemahaman dan penerapan strategi mengatasi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan edukasi melalui media leaflet. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis leaflet efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kenyamanan ibu hamil selama trimester pertama.

PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu hamil mengenai penyebab dan cara mengatasi mual muntah setelah diberikan edukasi melalui media leaflet. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap kondisi yang mereka alami (Oktaviani, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu hamil mengenai penyebab dan cara mengatasi mual muntah setelah diberikan edukasi melalui media leaflet. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap kondisi yang mereka alami (Oktaviani, 2020).

Efektivitas Edukasi Berbasis Leaflet

Media leaflet terbukti efektif sebagai sarana edukasi karena memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami. Hal ini sejalan dengan penelitian Findy (2022) yang menyebutkan bahwa media cetak seperti leaflet memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai perubahan fisiologis kehamilan. Media leaflet terbukti efektif sebagai sarana edukasi karena memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami. Hal ini sejalan dengan penelitian Findy (2022) yang menyebutkan bahwa media cetak seperti leaflet memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai perubahan fisiologis kehamilan.

Implikasi Hasil Penelitian

Dengan meningkatnya pemahaman ibu hamil mengenai mual muntah pada trimester pertama, diharapkan mereka dapat lebih siap dalam menghadapi kondisi ini tanpa kecemasan berlebihan. Selain itu, edukasi ini berpotensi mengurangi risiko komplikasi kehamilan yang disebabkan oleh kurangnya informasi. Dengan meningkatnya pemahaman ibu hamil mengenai mual muntah pada trimester pertama, diharapkan mereka dapat lebih siap dalam menghadapi kondisi ini tanpa kecemasan berlebihan. Selain itu, edukasi ini berpotensi mengurangi risiko komplikasi kehamilan yang disebabkan oleh kurangnya informasi.

Arah Penelitian Masa Depan

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi berbasis teknologi, seperti aplikasi mobile atau video edukasi, untuk memperluas jangkauan dan meningkatkan efektivitas edukasi bagi ibu hamil di daerah terpencil.

4. KESIMPULAN

Edukasi mengenai mual dan muntah pada trimester pertama melalui media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil di Dusun Karang Baru, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai penyebab, dampak, dan cara mengatasi mual muntah. Selain itu, intervensi ini juga membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dalam menghadapi perubahan fisiologis selama kehamilan. Oleh karena itu, pendekatan edukasi berbasis media cetak seperti leaflet dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil, dan di masa depan, penggunaan teknologi digital dapat dipertimbangkan untuk memperluas jangkauan edukasi kepada ibu hamil di daerah terpencil.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Utara. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Lombok Utara 2023. Tanjung: Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Utara.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2023). Laporan Tahunan Kesehatan NTB 2023. Mataram: Dinas Kesehatan NTB.
- Findy, A. (2022). Efektivitas Media Cetak dalam Meningkatkan Pemahaman Ibu Hamil terhadap Perubahan Fisiologis Kehamilan. *Jurnal Media Edukasi Kesehatan*, 7(1), 45-53.
- Findy, R. (2022). Dampak Perubahan Hormon Kehamilan terhadap Mual dan Muntah pada Trimester Pertama. *Jurnal Obstetri & Ginekologi*, 10(3), 112-118.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pelayanan Antenatal bagi Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I. B. ., Manuaba, C., & Manuaba, F. (2023). Pengantar Kuliah Obstetri (2nd ed.; R.

- D. Nuning Zuni astuti, Daniel Latere Purba, Sri Handayani, ed.). JAKARTA: Buku Kedokteran EGC.
- Nugroho, T. (2023). Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Edukasi Kesehatan Ibu Hamil di Daerah Terpencil. *Jurnal Inovasi Kesehatan Digital*, 2(1), 30-41.
- Oktaviani, N. (2020). Faktor Risiko Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 45-53.
- Oktaviani, R. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Mual dan Muntah di Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(2), 112-120.
- Susanti, L., & Prasetyo, B. (2019). Peningkatan Kesadaran Ibu Hamil terhadap Mual dan Muntah melalui Edukasi Berbasis Leaflet. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 78-85.
- UPTD BLUD Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara. (2024). Laporan Data Ibu Hamil dan Kejadian Mual Muntah di Puskesmas Pemenang Tahun 2024.
- WHO (World Health Organization). (2020). Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2023). Maternal Mortality Rates and Global Targets. Retrieved from www.who.int
- Yustiari, A. (2021). Perubahan Anatomi dan Fisiologi pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 23-30.