

## Pendidikan Kesehatan Tentang Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil di Desa Labuhan Labo Tahun 2019

Lola Pebrianthy<sup>1</sup>, Sri Sartika Sari Dewi<sup>2</sup>  
Universitas Auфа Royhan Kota Padangsidempuan  
([lolapebrianthy@gmail.com](mailto:lolapebrianthy@gmail.com)/085270272600)

### ABSTRAK

Pada kehamilan banyak terjadi perubahan, baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis merupakan ketidaknyamanan yang terjadi pada awal kehamilan adalah pada sistem pencernaan yaitu mual dan muntah. Gejala yang mengganggu ini sering disebut emesis gravidarum. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan ibu tentang terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Desa Labuhan Labo Tahun 2019, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu apa saja jenis terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil . Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi mual muntah yang biasa dialami pada masa kehamilan trimester 1.

**Kata kunci :** Terapi Komplementer, Mual Muntah, Ibu Hamil

### ABSTRACT

*There are many changes in pregnancy, both physiological and psychological changes. One of the physiological changes is the discomfort that occurs in early pregnancy is in the digestive system that is nausea and vomiting. These disturbing symptoms are often called emesis gravidarum. The purpose of devotion to this community is to Increase mothers' knowledge of complementary therapy to overcome nausea and vomiting in pregnant women. Service to this community is done by providing health education on complementary therapies that can be done to overcome nausea and vomiting in pregnant women in Labuhan Labo Village in 2019, with a total of 20 participants. The results of the evaluation during the activity process were found that almost all participants had understood and knew what kind of complementary therapy to overcome nausea vomiting in pregnant women. With this health education, it is hoped to be able to increase the knowledge of pregnant women on how to deal with nausea and vomiting that are commonly experienced during the first trimester of pregnancy.*

**Keywords :** Complementary Therapy, Vomiting, Pregnant Women

### 1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari proses pembuahan (konsepsi) sampai sebelum janin lahir dan merupakan suatu keadaan fisiologis. Banyak manifestasi dari adaptasi fisiologis terhadap kehamilan yang mudah dikenali dan merupakan petunjuk penting bagi diagnosis evaluasi kemajuan kehamilan. Pada kehamilan banyak terjadi perubahan, baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis merupakan

ketidaknyamanan yang terjadi pada awal kehamilan adalah pada sistem pencernaan yaitu mual dan muntah. Gejala yang mengganggu ini sering disebut emesis gravidarum.

Menurut Debbie Holmas (2011), mual dan muntah merupakan ketidaknyamanan yang umum dialami oleh 50% wanita hamil. Umumnya paling parah pada trimester pertama kehamilan. Muntah terjadi ketika pusat muntah di medula atau zona pemicu kemoreseptor yang terletak di

dinding lateral ventrikel keempat terstimulasi. Meskipun demikian, etiologi muntah belum terbukti. Namun menurut perkiraan, kondisi ini dapat disebabkan oleh tingginya kadar hCG sirkulasi. Gejala muntah akan semakin parah pada kehamilan mola atau hamil kembar. Kebanyakan perempuan yang mengalami gejala mual dan muntah akan hilang antara minggu ke-16 dan minggu ke-22 kehamilan, sebagian kecil wanita (0,3%-2%) akan mengalami kondisi yang lebih serius yang disebut hiperemesis gravidarum yang memerlukan perujukan medis dengan segera.

Salah satu penatalaksanaan untuk mengatasi ketidaknyamanan mual muntah pada kehamilan trimester pertama adalah dengan terapi farmakologis, nonfarmakologis, dan komplementer. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Salah satu terapi farmakologis yang sering digunakan untuk mengatasi emesis pada ibu hamil adalah dengan menggunakan vitamin B6, dengan kandungan serotonin yang dihasilkan pridoksin merupakan histamin yang berfungsi meningkatkan peristaltik usus sehingga kontraksi otot polos meningkat menyebabkan pengosongan lambung cepat sehingga mengurangi emesis. Namun, terdapat juga terapi komplementer yang salah satunya bisa dilakukan dengan pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur dan pemberian seduhan jahe (Hidayati, 2009).

Berdasarkan data yang didapatkan 3 dari 5 ibu hamil mengalami mual muntah di Desa Labuhan Labo, Oleh karena itu saya akan melakukan Penyuluhan dengan Judul Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Desa Labuhan Labo Tahun 2019

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan ibu tentang terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada ibu hamil ini berupa metode pendidikan kesehatan dan diskusi. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil lalu dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidempuan Tahun 2019

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra dari Desa Labuhan Labo turut serta mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

## 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada masyarakat yang ada di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidempuan, bahwa ada terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual muntah yang sering terjadi pada ibu hamil, serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aufa Royhan,

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2019, pada pukul (10.00-11.00) WIB di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidempuan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Lola Pebrianthy, SST, M.Keb), Sekretaris (Sri Sartika Sari Dewi, SST, M.Keb), Anggota (Nur Ainun, Bunga Indah Sari).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol, kemudian kata sambutan dari yang mewakili Desa Labuhan Labo Kota Padangsidempuan, dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang terapi komplementer dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil kemudian diskusi tanya jawab. Pada saat diskusi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 20 orang yang terdiri dari ibu hamil.

Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu tentang terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah pada Ibu Hamil.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para ibu hamil yang ada di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan yang mengikuti kegiatan tampak antusias. Hal ini dibuktikan dengan seluruh ibu hamil mengikuti kegiatan dengan teratur dan tertib, juga mendengarkan penyuluhan kesehatan tentang terapi komplementer dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil oleh panitia kegiatan. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar para ibu hamil di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan lebih mengetahui bagaimana cara mengatasi mual muntah yang sering terjadi pada masa kehamilan trimester 1.

#### 5. REFERENSI

Denise. (2008). *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta : EGC.

Hidayati, R. (2009). *Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika.

Holmes, Debbie & Phillip N. Baker.(2011). *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC

Prawirohardjo,S. (2008).*Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

#### DOKUMENTASI PELAKSANAAN



