



Prosiding

## Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



## Tips Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester Pertama

Intan Silviana Putri<sup>1</sup>, Andin Ajeng Rahmawati<sup>2</sup>, Cahyo Hasanudin<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D3 Kebidanan, ISTek ICsada, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

[intansilviana2@gmail.com](mailto:intansilviana2@gmail.com)

**abstrak**— Mual dan muntah saat kehamilan trimester pertama, dikenal sebagai morning sickness, merupakan keluhan umum akibat kenaikan kadar hormon estrogen dan HCG. Kondisi ini dapat memengaruhi asupan nutrisi ibu dan janin serta menurunkan kesehatan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan panduan penanganan mual muntah dengan pendekatan non-farmakologis yang aman dan efektif. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan teknik pengumpulan data melalui analisis kritis berbagai literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penanganan morning sickness dapat dilakukan melalui tiga pendekatan utama, yaitu edukasi, pengaturan pola makan, dan penggunaan aromaterapi. Edukasi memberikan pemahaman fisiologis untuk mengurangi kecemasan. Pengaturan pola makan berupa konsumsi makanan dalam porsi kecil dan frekuensi sering efektif untuk menghindari perut kosong. Aromaterapi dengan minyak esensial jahe dan lavender membantu meredakan mual dan memberikan efek relaksasi. Kesimpulannya, pendekatan non-farmakologis tersebut terbukti efektif mengurangi keluhan morning sickness, menjaga asupan nutrisi, dan mendukung kesehatan ibu serta janin. Panduan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi holistik kepada ibu hamil.

**Kata kunci**—Morning sickness, kehamilan trimester pertama, penanganan non-farmakologis, aromaterapi jahe.

**Abstract**— Nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy, commonly known as morning sickness, are common complaints caused by increased levels of estrogen and HCG hormones. This condition can affect maternal and fetal nutritional intake and decrease the health of pregnant women. This study aims to formulate guidelines for managing nausea and vomiting using a safe and effective non-pharmacological approach. The research method used is a Systematic Literature Review (SLR) with data collection techniques through critical analysis of various relevant literature. The study results indicate that morning sickness management can be carried out through three main approaches: education, dietary adjustments, and aromatherapy. Education provides physiological understanding to reduce anxiety. Dietary adjustments, such as consuming small portions of food more frequently, effectively prevent an empty stomach. Aromatherapy using essential oils like ginger and lavender helps alleviate nausea and provides a relaxing effect. In conclusion, these non-pharmacological approaches have been proven effective in reducing morning sickness complaints, maintaining nutritional intake, and supporting the health of both mother and fetus. The guidelines resulting from this study are expected to serve as a reference for healthcare professionals in providing holistic interventions to pregnant women.

**Keywords—** Morning sickness, first-trimester pregnancy, non-pharmacological management, ginger aromatherapy.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia, karena perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kondisi janin (Nurvembrianti, Purnamasari, Sundari, 2021). Selain itu, kehamilan juga dianggap sebagai suatu fase transisi antara kehidupan sebelum dan setelah kelahiran anak (Suryani, Handayani, 2018). Bagi pasangan suami istri, kehamilan menjadi tahap perkembangan keluarga dengan kehadiran anggota keluarga baru (Hapsari & Sudarmiati dalam Rustikayanti, Kartika, dan Herawati, 2016). Jadi kehamilan berperan penting dalam kualitas generasi mendatang dan membawa perubahan bagi keluarga.

Perubahan fisik didapati perempuan selama hamil melibatkan berbagai struktur tubuh yang dipengaruhi oleh efek hormon tertentu (Salmah dkk., dalam Putri & Astuti 2017). Selama kehamilan tubuh ibu mengalami banyak perubahan, termasuk pembesaran perut, payudara, serta bagian tubuh lain seperti pinggul dan bokong. Menjelang trimester akhir pembengkakan biasanya terjadi pada area ekstremitas bawah dan hidung (Prawirohardjo dalam Widniah & Fatia 2021). Penyesuaian fisik ini berlangsung secara bertahap selama sembilan bulan kehamilan (Newman dan Newman dalam Astuti, Santosa, dan Utami 2000). Jadi perubahan fisik selama kehamilan, seperti pembesaran tubuh dan pembengkakan ekstremitas, terjadi bertahap akibat pengaruh hormon. Trimester tiga dapat didahului dengan trimester dua dan trimester pertama.

Trimester pertama kehamilan mencakup periode sejak terjadinya konsepsi hingga usia kehamilan mencapai 12 minggu (0-3 bulan) (Septa, Sari, dan Dewi, 2021). Pada masa ini, perkembangan awal janin terjadi, khususnya pembentukan organ-organ vital (Juwita dalam Retnoningtyas & Dewi, 2021). Pada ibu hamil kerap kali mendapati mual muntah saat awal kehamilan, kondisi yang dikenal sebagai morning sickness, yang dapat mengurangi nafsu makan (Nurhalimah, Fathonah, dan Nurani, 2012). Jadi trimester pertama kehamilan, yaitu sejak konsepsi hingga 12 minggu, adalah periode penting bagi pembentukan organ vital janin. Keluhan pada ibu hamil trimester pertama sering mengalami morning sickness, yang dapat menurunkan nafsu makan.

Keluhan pusing sering dialami pada ibu hamil sebab upaya tubuh untuk menyesuaikan sirkulasi darah meningkat saat waktu perkembangan janin (Indrianingrum, 2020). Peningkatan kadar hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam tubuh dapat memicu berbagai gejala yang mengakibatkan terganggunya kenyamanan saat kehamilan, salah satunya yaitu rasa mual muntah

(Afriyanti, Puspito, & Matthews dalam Fatwa, 2020). Mual muntah adalah keluhan umum pada trimester pertama kehamilan. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini berisiko menyebabkan kekurangan gizi pada ibu dan janin akibat asupan energi yang tidak mencukupi (Seryawati, Wahyuningsih, & Nurdianti, 2014). Jadi Keluhan pusing saat kehamilan dipengaruhi kenaikan sirkulasi darah dan hormon HCG, yang memicu mual muntah. Jika tidak diatasi, hal ini dapat mengganggu asupan gizi ibu dan janin karena menurunkan kemampuan ibu untuk makan dengan baik.

Mual muntah saat kehamilan disebabkan oleh perubahan sistem endokrin yang terjadi selama periode tersebut (Tiran dalam Kundarti, Rahayu, & Utami, 2017). Perasaan mual disebabkan oleh peningkatan kadar hormon estrogen dan Hormon Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam darah. (Depkes RI dalam Meiri & Kibas, 2018). Selain faktor kehamilan itu sendiri, mual muntah juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti gastritis akut, gangguan saraf, penyakit lambung lainnya, penggunaan obat-obatan, atau obstruksi pada saluran pencernaan (Kurniasih, Zuhriyatun, & Faziah, 2019). Jadi mual muntah pada kehamilan disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan HCG, yang mempengaruhi sistem saraf dan pengosongan lambung, serta faktor lain seperti gastritis, gangguan saraf, penyakit lambung, obat-obatan, atau obstruksi saluran pencernaan. Hal ini perlu penanganan untuk mencegah komplikasi dan menjaga kesehatan ibu serta janin.

Mual muntah yang dirasakan ibu saat trimester pertama dapat ditangani dengan cara memberikan informasi serta edukasi mengenai awal kehamilan, serta memberikan pendampingan psikologis dan perhatian terhadap kebutuhan nutrisi ibu hamil (Cahayani, dalam Gahayu & Ristika, 2021). Adanya metode non-farmakologis yang bisa digunakan yaitu aromaterapi dengan minyak esensial jahe (Kurnia, 2019). Selain itu, aromaterapi berfungsi untuk mengurangi mual muntah dengan cara meningkatkan kondisi fisik dan mental ibu hamil, sehingga memberikan dampak positif bagi kesehatannya (Rizky, Harahap, & Fitri, 2022). Jadi mual muntah pada ibu hamil muda dapat ditangani berbagai cara mulai dari edukasi, pendampingan psikologis, dan nutrisi yang tepat, serta terapi non-farmakologis seperti aromaterapi minyak esensial jahe dan lavender yang dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena ingin menghasilkan panduan edukatif bagi ibu hamil mengenai penanganan mual muntah dengan cara yang aman dan mudah diakses. Panduan ini baik melalui metode nonfarmakologis seperti aromaterapi maupun strategi pola makan. Dukungan ini penting untuk membantu ibu menjalani trimester pertama dengan lebih nyaman.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode SLR. Marjes (2024). (Systematic Literature Review atau sering disingkat SLR atau dalam bahasa Indonesia disebut tinjauan

pustaka sistematis adalah metode literature review yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (research question) yang telah ditetapkan sebelumnya.. Data pada penelitian ini dalam bentuk kata-kata atau frasa atau kalimat. Sumber data berasal dari buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik simak dan catat. Metode simak dan catat menurut Lisamawati, dkk (2020) Simak adalah metode yang diterapkan dengan cara membaca dan mencermati perubahan dalam penggunaan bahasa baku, terutama dalam ragam bahasa elitis, yang meliputi kata, frasa, dan kalimat. Sementara itu, metode catat dilakukan dengan mencatat temuan atau data-data penting yang relevan secara sistematis untuk dianalisis lebih lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Mual muntah pada trimester pertama kehamilan atau dikenal morning sickness, merupakan keluhan umum yang disebabkan oleh perubahan hormonal terutama kadar estrogen dan HCG yang meningkat. Kondisi ini seringkali menyebabkan ketidaknyamanan, berkurangnya nafsu makan, dan dapat berdampak pada asupan gizi ibu dan janin. Dari berbagai literatur yang ditinjau, terdapat beberapa metode penanganan non-farmakologis yang efektif, Untuk tabel seperti berikut:

**Tabel 1.** Metode Penanganan Mual Muntah pada Kehamilan Trimester Pertama

No.	Metode Penanganan	Deskripsi Singkat
1.	Edukasi	Memberikan pemahaman tentang perubahan fisiologis untuk mengurangi kecemasan ibu.
2.	Pengaturan Pola Makan	Mengonsumsi makanan dalam porsi kecil dan sering (5-6 kali sehari) untuk menghindari perut kosong.
3.	Aromaterapi (Minyak Esensial Jahe dan Lavender)	Menggunakan minyak esensial jahe untuk meredakan mual, serta lavender untuk efek relaksasi.

**Gambar 1.** Tips mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester pertama.



## SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut:

1. Morning sickness pada trimester pertama diakibatkan pada peningkatan kadar hormon estrogen dan Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang memengaruhi sistem saraf pusat dan memperlambat pengosongan lambung, sehingga dapat mengakibatkan ketidaknyamanan serta penurunan asupan gizi pada ibu hamil.
2. Intervensi non-farmakologis yang terbukti akurat untuk mengatasi keluhan mual muntah meliputi pemberian edukasi kepada ibu hamil, pengaturan pola makan dengan frekuensi makan lebih sering dalam porsi kecil, serta pemanfaatan aromaterapi minyak esensial seperti jahe dan lavender, yang berperan dalam meredakan gejala mual serta memberikan efek menenangkan.
3. Pendekatan tersebut dapat diterapkan sebagai metode yang aman dan holistik dalam mendukung kesejahteraan ibu hamil, memastikan kecukupan nutrisi, dan meminimalkan risiko komplikasi yang berkaitan dengan kekurangan gizi pada kehamilan trimester pertama.

## REFERENSI

- Astuti, A. B., Santosa, S. W., & Utami, M. S. (2000). Hubungan antara dukungan keluarga dengan penyesuaian diri perempuan pada kehamilan pertama. *Jurnal Psikologi*, 27(2), 84-95. [10.22146/jpsi.7001](https://doi.org/10.22146/jpsi.7001).
- Fatwa, T. H. (2020). Pengaruh rebusan jahe terhadap keluhan mual muntah ibu hamil. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01), 218-223. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/77>.

- Gahayu, P., & Ristica, O. D. (2021). Penerapan teknik akupresur untuk mengurangi keluhan mual muntah pada kehamilan trimester I di PMB Siti Juleha Pekanbaru Tahun 2021. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.461>.
- Indrianingrum, I. (2020). Ketidaknyamanan keluhan pusing pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas gribig kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 265-271. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.844>.
- Kundarti, F. I., Rahayu, D. E., & Utami, R. (2017). Efektifitas pemberian serbuk jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap tingkatan mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 18-30. <https://doi.org/10.32831/jik.v4i1.70>.
- Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44-51. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.617>.
- Kurniasih, H., Zuhriyatun, F., & Faizah, S. N. (2019). Efektivitas kombinasi ekstrak jahe dan piridoksin untuk mengurangi mual muntah ibu hamil. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.31983/jsk.v1i1.5437>.
- Lisamawati, N., dkk (2020). Kajian berbagai ragam Bahasa pada media sosial. Surakarta, Indonesia: Muhammadiyah University Pass.
- Marjes, E. (2024). Metodologi penelitian. Cilacap, Indonesia: PT Media Pustaka Indo.
- Meiri, E., & Kibas, N. (2018). Pengaruh akupresur pada titik nei guan, zu sanli dan gongsun terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di pmb Afah Fahmi A. Md. keb Surabaya. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(3), 7-12. <https://doi.org/10.35842/mr.v13i3.175>.
- Nurhalimah, L., Fathonah, S., & Nurani, D. (2012). Kandungan gizi dan daya terima makanan tambahan ibu hamil trimester pertama. *Food science and culinary education journal*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/fsce.v1i1.339>.
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50-55. <https://doi.org/10.35721/jitpemas.v1i2.19>.
- Putri, A., & Astuti, T. (2017). Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik pada masa kehamilan di poli kia puskesmas kabil kota Batam. *Zona Kesehatan: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(3). <https://doi.org/10.37776/zonakes.v11i3.12>.

- Retnoningtyas, R. D. S., & Dewi, R. K. (2021). Pengaruh hormon human chorionic gonadotropin dan usia ibu hamil terhadap emesis gravidarum pada kehamilan trimester pertama. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3), 394-402. <https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.306>.
- Rizki, S. F. B., Harahap, F. S. D., & Fitri, A. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dan Peppermint (*Mentha Piperita L*) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 49-57. <http://dx.doi.org/10.30867/fjk.v2i1.852>.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 45-49. <https://doi.org/10.36749/seajom.v2i1.66>.
- Septa, A. F., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). Penerapan akupresur pada ibu hamil trimester I untuk mengatasi mual dan muntah di wilayah kerja puskesmas metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 485-492. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/242/153>.
- Setyawati, N., Wahyuningsih, M. S. H., & Nurdiati, D. S. (2014). Pemberian jahe instan terhadap kejadian mual muntah dan asupan energi pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal gizi klinik indonesia*, 10(4), 191. <https://doi.org/10.22146/ijcn.18871>.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019. <https://media.neliti.com/media/publications/234019-senam-hamil-dan-ketidaknyamanan-ibu-hami-0971d969.pdf>.
- Widniah, A. Z., & Fatia, M. (2021). Pengetahuan tentang perubahan fisik ibu hamil primigravida pada trimester pertama di wilayah kerja puskesmas martapura timur tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 33-37. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.10>.
- Yuliarti, Y., Rustono, R., & Nuryatin, A. (2015). Tindak tutur direktif dalam wacana novel trilogi karya Agustinus Wibowo. *Seloka: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.15294/seloka.v4i2.9864>