

Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Status Gizi pada Ibu Hamil yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Di BPM Mesrida

¹⁾Eva Ratna Dewi, ²⁾ Ingka Kristina Pangaribuan, ³⁾ Lidya Natalia Br Sinuhaji, ⁴⁾Siska Suci Triana Ginting, ⁵⁾ Eka Purnama Sari, ⁶⁾ Nur Azizah, ⁷⁾ Markus Doddy Simanjuntak

^{1,2,3,4,5,6,7)}STIKes Mitra Husada Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

Email Corresponding: evaratna.dewi87@gmail.com*

Kata Kunci	ABSTRAK
Penkes Sattus Gizi Hiperemesis Ibu Hamil BPM Mesrida	Menurut WHO hiperemesis gravidarum menyumbang 12,5% dari seluruh kehamilan di seluruh dunia, dengan insiden berkisar dari 0,3% di Swedia hingga 0,5% di California hingga 0% di Kanada hingga 10,8% Permasalahan yang terjadi di BPM Mesrida dari hasil survei di lapangan sekitar 30% ibu mengalami hyperemesis gravidarum sehingga Kesehatan ibu hamil menurun, dan mengalami penurunan berat badan. Kegiatan pengabdian, Metodenya pre dan post Pendidikan Kesehatan, Pelaksanaan berkoordinasi dengan pimpinan klinik, dan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan ini. Jumlah sasaran pengabdian ini sebanyak 20 orang. Tempat pelaksanaan pengabdian di BPM Mesrida. Hasil Kegiatan didapatkan hasil Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Status Gizi pada Ibu Hamil yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Di BPM Mesrida saat sebelum dilakukannya Penkes atau Pre-test mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 10 responden (50 %). Sedangkan setelah dilakukan Penkes mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 11 responden (55%). Dalam pelaksanaan pengadain yang dilakukan masih ada 2 ibu hamil yang tidak memahami terkait dengan status gizi ibu hamil yang mengalami hyperemesis gravidarum, sehingga perlu antisipasi dari pimpinan klinik untuk mengontrol untuk Masalah status gizi ibu hamil tersebut.
Keywords	ABSTRACT
Penkes Nutritional Status Hyperemesis Pregnant Women BPM Mesrida	According to WHO hyperemesis gravidarum accounts for 12.5% of all pregnancies worldwide, with incidence ranging from 0.3% in Sweden to 0.5% in California to 0% in Canada to 10.8% Problems occurring in BPM Mesrida from survey results in the field around 30% of mothers experienced hyperemesis gravidarum so that the health of pregnant women decreased and they experienced weight loss. Service activities, methods pre and post Health Education, Implementation in coordination with clinic leaders and students in implementing this activity. The number of targets for this service is 20 people. The place of service is at BPM Mesrida. The results of the activity were the results of the Implementation of Health Education on Nutritional Status for Pregnant Women Who Experienced Hyperemesis Gravidarum at BPM Mesrida before the Penkes or Pre-test was carried out. The majority had less than 10 respondents (50%). Meanwhile, after the Penkes was carried out, the majority of respondents had good knowledge, namely 11 respondents (55%). In the implementation of the trial, there were still 2 pregnant women who did not understand the nutritional status of pregnant women who experienced hyperemesis gravidarum, so anticipation was needed from the clinic leadership to control the problem of nutritional status of pregnant women.

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



I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan yang khas, namun perubahan fisiologis dapat terjadi pada ibu hamil, pada masa kehamilan wanita dapat mengalami perubahan yang menyebabkan kondisi ibu hamil, perubahan fisiologis yang dapat menyebabkan mual dan muntah. Mual dan regurgitasi yang dialami ibu hamil akan berdampak baik pada anak maupun ibu, yang sering disebut dengan hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum terjadi karena ibu belum siap untuk hamil (Darmayanti 2024). Lebih dari separuh kehamilan dipengaruhi oleh muntah parah ini, yang dimulai pada minggu ke-20 kehamilan. Prevalensi kasus HG adalah 0,8% hingga 3,2% dari seluruh kehamilan atau sekitar 8 hingga 32 kasus untuk setiap 1000 kehamilan (Rikesdas 2018)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hiperemesis gravidarum menyumbang 12,5% dari seluruh kehamilan di seluruh dunia, dengan insiden berkisar dari 0,3% di Swedia hingga 0,5% di California hingga 0% di Kanada hingga 10,8% di Cina menjadi 0,9. % di Norwegia menjadi 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki (WHO 2017). Efek samping yang menggambarkan mual dan muntah merupakan masalah klinis normal selama kehamilan. Tingkat penyakit ini berkisar antara 70% dan 85% dengan sekitar setengah dari angka tersebut mengalami muntah-muntah. Keadaan neurotik pada Hiperemesis Gravidarum lebih normal dibandingkan mual dan muntah (Darmayanti 2024)

Antisipasi terjadinya hiperemesis gravidarum dapat dicegah dengan menyadarkan ibu hamil bahwa nyeri dan muntah merupakan efek samping fisiologis pada awal kehamilan dan akan hilang setelah 4 bulan kehamilan. Anjurkan makan malam dalam porsi kecil namun berkesinambungan, berikan makanan yang lebih panas, jauhi makanan yang licin dan berminyak, serta anjurkan ibu untuk tidak bangun pagi ketika bangun pagi, namun usahakan makan roti kering atau roti gulung dan teh hangat terlebih dahulu (Ledi, Putri, and Daramita 2023)

Dari 10 ibu yang diajak bicara, 7 (70%) ibu hamil mengalami hiperemesis gravidarum karena kurangnya suplemen yang dikonsumsi dan peningkatan suhu panas dalam. Sedangkan ibu hamil sebanyak tiga orang (30%) dalam keadaan sehat dan tidak mengalami hiperemesis gravidarum karena gizi cukup. Penulis berupaya memahami hubungan antara kejadian hiperemesis gravidarum dengan paritas, status gizi, serta landasan dan penjelasan tersebut di atas.

Dari 10 ibu yang kami ajak bicara, 7 (70%) ibu hamil mengalami hiperemesis gravidarum karena kurangnya asupan suplemen dan peningkatan refluks asam. Sementara itu, 3 orang ibu hamil (30%) dalam keadaan sehat dan tidak mengidap hiperemesis gravidarum karena nutrisi yang cukup. Para pencipta berupaya memahami hubungan antara tingkat hiperemesis gravidarum dan kesetaraan, status pola makan, serta ketentuan dan definisi yang disebutkan sebelumnya. Padahal keluhan mual dan muntah dianggap sebagai hal yang biasa terjadi pada ibu hamil dan tidak melukai bayi dalam kandungan. Namun, jika frekuensi penyakit dan muntahnya tinggi, Anda tetap harus mewaspadainya. Rasa mual yang disertai dengan muntah yang berlebihan bisa menjadi indikasi adanya masalah selama kehamilan, misalnya kehamilan mola, dimana plasenta terbentuk menjadi sekumpulan luka yang aneh. Kemungkinan lainnya adalah hiperemesis gravidarum, yaitu suatu kondisi dimana ibu hamil menjadi lebih bugar dan mendapatkan cairan tubuh. Oleh karena itu, rasa mual dan naik-turun sebaiknya dihindari dengan memberikan obat atau pilihan lain untuk mengurangi protes (Romauli, 2011). Mual dan muntah pada umumnya berkisar dari kesusahan hingga tertundanya konsumsi obat, yang sering disebut dengan gangguan pagi hari karena sering muncul di pagi hari. Rasa mual dan muntah-muntah diperparah oleh bau makanan yang tidak sedap serta rasa gemetar yang mendalam. Untuk mengatasi hal tersebut sebaiknya korban diberikan makanan ringan yang tidak sulit untuk diolah dan perlu diingat bahwa kondisi tersebut sedapat mungkin masih dalam kondisi orang hamil. Jika berlebihan, obat anti naik-turun juga bisa diberikan.

II. MASALAH

Permasalahan yang terjadi di BPM Mesrida dari hasil survei di lapangan sekitar 30% ibu mengalami hiperemesis gravidarum sehingga Kesehatan ibu hamil menurun, dan mengalami penurunan berat badan. Kebanyakan ibu hamil yang trimester pertama sangat cuek dengan kondisi tubuhnya sehingga tidak memperhatikan status gizinya pada ibu hamil sehingga banyak ibu-ibu hamil menganggap kalau hiperemesis gravidarum tidak bermasalah jika tidak melakukan

kunjungan pada ibu hamil. Dan minimnya pengetahuannya ibu hamil tentang gizi yang di perlukan pada ibu hamil, asupan nutrisi ibu hamil sangat berbeda dengan saat sebelum hamil.



Gambar.1 Peta kegiatan Pengabdian masyarakat di lakukan di BPM Mesrida

III. METODE

Kegiatan pengabdian, Metodenya adalah melakukan penkes pada ibu hamil pada ibu hamil yang mengalami hipereemesis gravidarum. Pelaksanaan berkoordinasi dengan pimpinan klinik, dan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan ini. Jumlah sasaran dalam pengabdian ini sebanyak 20 orang. Tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat di BPM Mesrida Tahun 2024

Waktu pelaksanaan pada bulan Juni-Juli 2024. Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pimpinan klinik dan sasaran ibu hamil yang ada di BPM Mesrida. Kegiatan diawali dengan mengurus surat izin ke BPM Mesrida sebagai izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di BPM tersebut.

Langkah- langkah kegiatan pengabdian yaitu: Persiapan sosialisasi dimulai dari pemberian informasi, Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Status Gizi pada Ibu Hamil yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Di BPM Mesrida Tahun 2024, diskusi dan penggunaan leaflet yang diberikan kepada para Ibu hamil. Materi yang diberikan adalah pengertian Status Gizi dan hiperemesis gravidarum, dan kita mengukur sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan diukur untuk pengetahuan para ibu hamil tersebut. Pelaksanaannya dilakukan seminggu 1x, pelaksanaannya dilakukan selama 60 menit dalam pelaksanaannya(Rahman, Ashari, and Ramadani 2023).

Latihan yang dilakukan kemudian persetujuan untuk menaruh bantuan dilakukan ditujukan kepada penghulu berdasarkan surat tujuan untuk menjadi kaki tangan Latihan Pemkot yang dilakukan oleh acara sosial ibu-ibu ibu hamil yang datang pada kelas ibu latihan dengan jumlah anggota 20 orang . Teknik yang digunakan dalam gerakan administrasi kelompok masyarakat ini adalah strategi open data dengan memanfaatkan beberapa tahapan sebagai berikut: Pembicaraan atau pengenalan materi yaitu latihan yang dilakukan secara mandiri secara lugas atau tatap muka Pasien adalah ibu hamil Memberikan penjelasan/klarifikasi kepada ibu hamil wanita tentang tanda-tanda risiko kehamilan. Strategi tersebut dilakukan dengan melakukan pre test pada setiap ibu hamil sebelum pengarahan dilakukan. Kegiatan pretest diatur kepada anggota sebelumnya. Menuntut materi tentang tanda-tanda risiko kehamilan. Gerakan pretest ini bertujuan untuk mengetahui tingkat informasi ibu hamil mengenai tanda-tanda peringatan awal kehamilan yang diberikan pengarahan. Tindakan pretest ini terdiri dari 10 pertanyaan mengenai tanda-tanda bahaya kehamilan, setelah ibu hamil diberikan pretest, maka tahap selanjutnya adalah panduan. Pelaksanaan senam melalui pengarahan tentang pemberitahuan terlebih dahulu indikasi kehamilan yang diawali dengan menyebarkan brosur berisi materi tentang tanda-tanda risiko kehamilan. Handout berisi: materi yang berhubungan dengan pentingnya, penyebab, faktor kecenderungan, dan pengobatan hiperemesis gravidarum.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu hamil yang mengalami hyperemesis gravidarum adalah sebagai berikut: yakni pemberian materi tentang Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Status Gizi pada Ibu Hamil yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Di BPM Mesrida Tahun 2024. Pengabdian ini dihadiri oleh pimpinan BPM, mahasiswa dan para ibu hamil dan masyarakat sekitarnya yang dilakukan sebanyak 1x dalam 1 minggu dimulai dari bulan juni sampai bulan Juli tahun 2024.

Sebelum masuk ke kegiatan pelaksanaan brain gym tim pengabdian bertanya tentang apa itu status Gizi ibu hamil dan hampir 90% belum memahami perubahan status gizi ibu saat hamil mengalami hyperemesis gravidarum dan hampir 50% terdapat ibu hamil yang datang ke BPM Mesrida mengalami hyperemesis gradidarum dan berdampak dengan penurunan berat badan pada ibu dianggap itu hal yang normal, padahal itu jika di biarkan akan mengalami gangguan nt oada bayinya.,

Tabel 1. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Status Gizi pada Ibu Hamil yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Di BPM Mesrida Tahun 2024

No	Pengetahuan tentang demensia	Pre-Test (sebelum Penkes)		Post-Test (Sesudah Penkes)	
		N	%	N	%
1.	Baik	2	10	11	55
2.	Cukup	8	40	7	35
3.	Kurang	10	50	2	10
	Jumlah	20	100	20	100

Dari tabel diatas didapatkan hasil Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Status Gizi pada Ibu Hamil yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Di BPM Mesrida Tahun 2024 saat sebelum dilakukannya Penkes atau Pre-test mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 10 responden (50 %). Sedangkan setelah dilakukan Penkes mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 11 responden (55%).

PEMBAHASAN

Pada perhitungan kebutuhan gizi ibu hamil, perlu dilakukan pendataan terkait identitas ibu, Riwayat kesehatan termasuk riwayat kehamilan sebelumnya bila ada, riwayat gizi dan data antropometri serta tanda-tanda dan atau gejala-gejala klinis yang ada, termasuk data mual muntah yang diperoleh melalui wawancara. Kebutuhan gizi ibu hamil dapat dihitung berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (AKG) tahun 2019 (Afriani and Mufdlilah 2016) pada wanita dewasa yang dikelompokkan menurut umur berkisar antara 2100-2250 kkal ditambah selama kehamilan sebesar 180 kkal pada trimester pertama, dan 300 kkal pada trimester dan kedua. Kebutuhan dibutuhkan sebesar 60 gram dengan penambahan 1 gram pada trimester pertama, sebanyak 10 gram pada trimester kedua serta 30 gram pada semester ketiga. Kebutuhan karbohidrat berkisar 300-260 gram dengan penambahan 25 gram pada trimester pertama, dan 40 gram pada trimester kedua dan ketiga (Afriani and Mufdlilah 2016)

Kebutuhan gizi ibu hamil didasarkan pada pertimbangan adanya penyesuaian faal selama kehamilan dalam bentuk peningkatan basal metabolisme. Metabolisme basal pada empat bulan pertama akan mengalami peningkatan yang pada 20 minggu terakhir menurun 20-25%, karena perubahan fungsi organ pencernaan yang disebabkan perubahan hormonal (peningkatan HCG, estrogen, progesterone) yang menimbulkan efek mual muntah, motilitas lambung, motilitas usus, peningkatan fungsi ginjal, peningkatan volume dan plasma darah hingga 50% dan jumlah erytrosit 20-30%, sehingga terjadi penurunan hemodilusi dan konsentrasi hemoglobin (Handayani, Mustikasari, and Riyanti 2020)

Kondisi Hiperemesis gravidarum yang ditandai dengan mual dan muntah yang berlebihan akan menyebabkan cadangan karbohidrat digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga metabolisme tubuh menggunakan lemak dan protein sebagai sumber energi.

Pembakaran lemak yang kurang sempurna akan membentuk badan keton di dalam darah yang dapat memperberat kondisi klinis (Ayuni, Lisca, and Karubuy 2023).

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesejahteraan langsung individu lebih berhasil dalam memberikan informasi kepada ibu hamil tentang hiperemesis gravidarum kehamilan. Kemudian pada gerakan ini pendidik memahami materi dengan teknik ceramah selama 45 menit tentang indikasi risiko kehamilan, dilanjutkan dengan percakapan selama 45 menit dan diskusi bolak-balik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Paramita (2023) pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai media dapat memperluas informasi tentang ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. Selama latihan bincang-bincang, ibu hamil sangat energik, hal ini terlihat dari kehandalan partisipasi ibu sesuai jadwal dan kedisiplinan ibu dalam penyampaian materi. Mental energik ini juga ditunjukkan dengan tidak ada satu pun ibu hamil yang meninggalkan tempat sebelum penyutradaraan selesai. Hal ini mengingat pokok bahasan bimbingan yang diangkat sangat mendasar karena sesuai dengan keadaan ibu hamil pada saat itu. Sehingga penyuluhan hiperemesis gravidarum dapat membangun informasi pada ibu.

Hal ini sesuai dengan Oktavia (2016), mual dan naik-turun adalah salah satu efek samping yang paling awal, paling normal dan paling tidak menyenangkan terkait dengan kehamilan. Jika penyakit ini dirasakan oleh ibu hamil, segeralah bertindak, karena jika tidak segera diobati, hiperemesis gravidarum dapat berakibat fatal bagi ibu dan janinnya. Mual dan muntah secara umum yang berubah dari kesusahan menjadi naik-turun yang tertunda dalam pengobatan sering kali disebut penyakit pagi hari karena sering muncul di pagi hari. Rasa mual dan muntah-muntah diperparah oleh bau makanan yang tidak sedap serta rasa gemetar yang mendalam. Untuk mengatasi masalah ini, korban harus diberikan makanan yang ringan dan mudah dimakan dan ingatlah untuk memastikan bahwa kondisi tersebut sedapat mungkin masih dalam jangkauan orang hamil. Dengan asumsi berlebihan, obat anti muntah juga bisa diberikan.



Gambar 2. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil di BPM Mesrida

V. KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan pengabdian yang dilakukan masih ada 2 ibu hamil yang tidak memahami terkait dengan status gizi ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum, sehingga perluantisipasi dari pimpinan klinik untuk mengontrol untuk Masalah status gizi ibu hamil tersebut. Dan pelaksanaan kegiatan Pendidikan Kesehatan dilakukan 1x seminggu agar hasil yang didapat maksimal. Pimpinan klinik pun antusias dalam kegiatan pengabdian ini untuk mengubah mindset ibu hamil terhadap kesehatannya, dan rutin untuk melakukan pengecekan pada ibu hamil tersebut. Saran bagi puskesmas untuk melanjutkan pembinaan dan memonitor para kader kesehatan dalam mendeteksi kasus ibu hamil terkait tanda bahaya kehamilan, menindaklanjuti penyuluhan yang telah dilakukan tim dengan memfasilitasi proses rujukan

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ketua Pengurus Yayasan Mitra Husada Medan yang sudah memberikan fasilitasi dalam terlaksananya kegiatan pengabdian Masyarakat, dan terima kasih kepada Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang sudah mensupport penulis dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta tidak lupa kepada Unit

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) STIKes Mitra Husada Medan yang memberikan dukungan dalam kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada BPM Mesrida, yang sudah memberikan izin dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dari tim dosen, Mahasiswa dan Tendik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Riska, and Mufdlilah. 2016. "Analisis Dampak Pernikahan Dini Pada Remaja Putri Di Desa Sidoluhur Kecamatan Godean Yogyakarta." *Rakernas Aipkema* 235–43.
- Ayuni, Indah Dwi, Shinta Mona Lisca, and Milka Anggraeni Karubuy. 2023. "Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Dukungan Suami Dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Dan Trimester II." *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 2(3):607–14. doi: 10.53801/oajjhs.v2i3.117.
- Darmayanti, Erlina. 2024. "Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Dan Kecemasan Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Umum Andhika." *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)* 3(07):1333–41. doi: 10.54402/isjnms.v3i07.436.
- Handayani, Ayu Mustika, Rini Mustikasari, and Endang Riyanti. 2020. "Graviditas Dan Status Gizi: Kaitannya Dengan Hiperemesis Gravidarum." *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)* 3(2):35–38.
- Ledi, Meriyanti, Santy Irene Putri, and Nisai Daramita. 2023. "Korelasi Antara Status Gizi Dan Hiperemesis Gravidarum Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I Correlation Between Nutritional Status and Hyperemesis Gravidarum with Anemia Incidence in First Trimester Pregnant Women." 2(2):1–7.
- Rahman, Nursyakraeni Madika, Ayu Ashari, and Aulia Ramadani. 2023. "Edukasi Hamil Tentang Hiperemesis Gravidarum Menggunakan Video Edukasi Di Desa Bijawang Kabupaten Bulukumba." *Journal of Community Services* 5(1):15–22.
- Riskesdas. 2018. "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar." *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* 1–100. doi: 1 Desember 2013.
- WHO. 2017. *World Health Statistics. World Health, 1-177.*