

Penyuluhan Tentang Cara Mengatasi *Morning Sickness* dan Pengukuran Lingkar Lengan Atas pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Jaba

Putu Noviana Sagitarini¹, I Nyoman Dharma Wisnawa²

¹ Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

² UPTD Puskesmas III Denpasar Utara

¹sagitarini.novi@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil merupakan suatu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin yang dikandung. Salah satu masalah gizi ibu hamil di Indonesia yaitu kekurangan energi kronis. Pengukuran LILA adalah indikator untuk mengetahui apakah ibu hamil beresiko mengalami kurang energi kronis atau tidak. Masalah lain yang juga mempengaruhi gizi ibu hamil yang sering muncul pada kehamilan trimester pertama yaitu morning sickness. Untuk mengurangi kejadian morning sickness pada ibu hamil yaitu memberikan health education tentang self management pada ibu hamil primigravida. Dalam self management ibu hamil dapat mengubah perilaku hidup sehat atau kebiasaan yang baru sesuai dengan kondisinya. Tujuan kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi morning sickness dan pengukuran LILA pada ibu hamil untuk mengetahui status gizinya. Harapan dari kegiatan ini adalah peserta dalam kegiatan ini mengalami peningkatan pengetahuan terkait cara mengatasi morning sickness dan mengetahui status gizi ibu hamil sehingga bisa melakukan perilaku hidup sehat agar proses kehamilan berjalan lancar.

Kata Kunci: Morning Sickness, Ibu Hamil, Penyuluhan, LILA.

ABSTRACT

Pregnant women are a group that is most vulnerable to nutritional problems because it can affect the growth and development of the fetus they contain. One of the nutritional problems of pregnant women in Indonesia is chronic energy deficiency. LILA measurement is an indicator to determine whether pregnant women are at risk of experiencing chronic energy deficiency or not. Another problem that also affects the nutrition of pregnant women that often appears in the first trimester of pregnancy is morning sickness. To reduce the incidence of morning sickness in pregnant women, namely providing health education about self-management for primigravida pregnant women. In self-management, pregnant women can change healthy living behavior or new habits according to their conditions. The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women about how to deal with morning sickness and the measurement of LILA in pregnant women to determine their nutritional status. The hope of this activity is that participants in this activity will experience an increase in knowledge related to how to overcome morning sickness and know the nutritional status of pregnant women so that they can carry out healthy lifestyle behaviors so that the pregnancy process runs smoothly.

Keywords: Morning Sickness, Pregnant Women, Counseling, Upper Arm Circumference.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa terpenting bagi pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil merupakan suatu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin yang dikandung. Kesehatan dan status gizi ibu selama kehamilan merupakan peluang besar bagi janin yang dikandung akan baik dan keselamatan ibu ketika melahirkan akan terjamin (Indriany et al., 2016). Masalah gizi di Indonesia merupakan salah satu penyebab tidak langsung terjadinya kematian ibu dan anak. Masalah gizi ibu hamil di Indonesia antara lain anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) (Dewi et al., 2021).

Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan masalah gizi pada ibu hamil yang mengalami kekurangan zat gizi mikro (vitamin A, B, C, D, E, K serta mineral, zat besi, zinc, potasium dan magnesium) maupun makro (karbohidrat, protein dan lemak). Prevalensi KEK di Indonesia pada wanita usia subur yang sedang hamil sebesar 17,3% sedangkan wanita usia subur yang tidak sedang

hamil sebesar 14,5% dengan indikator KEK lingkaran atas wanita usia subur umur 15- 49 tahun < 23,5 cm (Kemenkes RI, 2018).

Faktor penyebab masalah gizi pada ibu selama kehamilan selain anemia dan KEK yaitu pendidikan, umur, pekerjaan dan paritas. Masyarakat yang belum dapat memperbaiki kebutuhan gizi dan faktor kesehatan seperti pelayanan kesehatan, ketersediaan sarana dan prasarana, keturunan dan keadaan sosial yang rendah mempengaruhi diet ibu (Sitanggang & Nasution, 2013). Masalah lain yang juga mempengaruhi gizi ibu hamil yang sering muncul pada kehamilan trimester pertama yaitu morning sickness. Morning sickness merupakan mual-mual yang paling sering terjadi di trimester pertama kehamilan (Dewi et al., 2021).

Morning sickness merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan tanpa mengikuti dampak hebat yang ditimbulkan pada wanita. Dari kebanyakan wanita hamil yang mengalami morning sickness atau yang lebih dikenal dengan mual di pagi hari, akan mengalami perubahan pada hormon progesteron dan estrogen yang ada dalam tubuh meningkat hal itulah yang menyebabkan mual di pagi hari pada kehamilan trimester pertama. Tetapi frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari. Mual dan muntah apabila tidak segera dilakukan penanganan maka akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada wanita yang akan menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh diantaranya adalah dehidrasi, berat badan menurun, alkalosis, dan hipokalemia (Aritonang, 2010).

Morning sickness dapat diatasi dengan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Salah satu upaya promotif dan preventif untuk mengurangi kejadian morning sickness pada ibu hamil primigravida yaitu memberikan health education tentang self management pada ibu hamil primigravida. Dalam self management ibu dapat mengubah perilaku hidup sehat atau kebiasaan yang baru sesuai dengan kondisi pasien. Ibu hamil primigravida dapat menerapkan pengaturan makan dengan makan porsi sedikit tetapi sering, menghindari makanan yang berminyak, lebih banyak mengonsumsi protein dibandingkan dengan karbohidrat, dan memisahkan antara makan dan minum. Dengan begitu ibu hamil primigravida dapat mengedukasi diri sendiri sehingga mampu mengatur hidup sehat sendiri, mengatur tujuan dan menyediakan penguat untuk diri sendiri dalam menangani mual muntah yang dialami dan morning sickness dapat teratasi (Patonah et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka perlu dilakukan penyuluhan tentang cara mengatasi morning sickness agar ibu hamil bisa mengubah perilaku hidup sehat selama hamil sehingga pertumbuhan dan perkembangan janin optimal. Selain itu, untuk mengetahui status gizi ibu hamil yang mendakan ibu beresiko mengalami kurang energi kronis atau tidak maka perlu dilakukan pengukuran LILA, sehingga bisa dilakukan penanganan yang tepat. Program ini diharapkan mampu menekan angka kematian ibu dan bayi.

2. PERMASALAHAN MITRA

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Jaba merupakan salah satu praktik bidan swasta yang berada di Kota Denpasar dengan kondisi lingkungan yang cukup padat dan ramai. Lokasi ini dipilih karena menurut mitra, PMB ini memiliki kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi. Selain itu sebagian besar ibu hamil mengeluh tidak mengetahui cara yang benar untuk mengatasi morning sickness sehingga menurut mitra langkah awal yang harus dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi morning sickness dan pengukuran LILA pada ibu hamil untuk mengetahui status gizinya.

3. METODE PELAKSANAAN

Sasaran dari pengabdian ini adalah ibu hamil yang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan jaba. Pengabdian ini terdiri dari dua kegiatan yaitu penyuluhan tentang cara mengatasi morning sickness dan pengukuran LILA pada ibu hamil. Media yang digunakan pada penyuluhan ini adalah leaflet yang berisi materi tentang cara mengatasi morning sickness. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada hari Sabtu, tanggal 2 April 2022. Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah action research yaitu: perencanaan, tindakan, monitoring dan evaluasi, serta refleksi. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi kegiatan penyuluhan berupa pre test dan post test. Baik pre test maupun post test menggunakan kuesioner yang sama dan terdiri dari sepuluh pertanyaan tentang cara mengatasi morning sickness. Hasil ukur pengetahuan peserta baik pre test

maupun post test dikelompokkan menjadi tiga yaitu baik, cukup, dan kurang (Arikunto, 2006). Pengetahuan baik jika peserta mendapatkan skor 76%-100% (benar menjawab 8-10 pertanyaan), pengetahuan cukup jika peserta mendapatkan skor 60%-75% (benar menjawab 6-7 pertanyaan), dan pengetahuan kurang jika responden mendapatkan skor < 60% (benar menjawab < 6 pertanyaan). Kegiatan selanjutnya yaitu pengukuran LILA ibu hamil untuk mengetahui status gizi. Instrumen yang digunakan adalah pengukuran antropometri dengan pita LILA dengan ketelitian 0,1 cm. Ambang batas lingkaran lengan atas (LILA) pada WUS dengan risiko kekurangan energi kronik (KEK) adalah 23,5 cm. Apabila lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm artinya wanita tersebut mempunyai risiko kekurangan energi kronik dan sebaliknya apabila lingkaran lengan atas lebih dari 23,5 cm berarti wanita itu tidak berisiko dan dianjurkan untuk tetap mempertahankan keadaan tersebut (Syarfaini et al., 2019).

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Jaba yang berada di Daerah Kesiman Kertalangu Kecamatan Denpasar Timur. Kegiatan ini dihadiri oleh 16 ibu hamil. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan tentang cara mengatasi morning sickness dan pengukuran LILA pada ibu hamil. Peserta yang hadir sangat senang mengikuti kegiatan ini, hal ini terlihat dari keaktifan peserta dengan mengajukan berbagai pertanyaan pada saat penyuluhan dilakukan.

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan, tim membuat kuisioner yang disebar ke peserta kegiatan pada saat sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan ini dapat dilihat pada tabel berikut.



Gambar 1. Hasil kuisioner sebelum kegiatan penyuluhan, Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yaitu 57% memiliki pengetahuan yang kurang tentang cara mengatasi morning sickness, 21% memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara mengatasi morning sickness, dan 22% memiliki pengetahuan yang baik tentang cara mengatasi morning sickness.

Adapun materi yang disampaikan saat penyuluhan meliputi pengertian, penyebab, gejala dan cara mengatasi morning sickness, serta akibat jika morning sickness tidak ditangani dengan baik. Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan, pengetahuan peserta tentang cara mengatasi morning sickness mengalami peningkatan. Sekitar 82% peserta yang hadir memiliki pengetahuan tentang cara mengatasi morning sickness dengan kategori baik dan 18% peserta yang hadir memiliki pengetahuan yang cukup. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Hasil kuisioner setelah kegiatan penyuluhan, Sumber : Data Primer, 2022

Dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang cara mengatasi morning sickness setelah diberikan penyuluhan, diharapkan peserta mampu memahami perubahan yang terjadi selama

hamil sehingga bisa mengantisipasi lebih awal jika terjadi perubahan yang tidak diinginkan sehingga proses kehamilannya berjalan dengan baik. Selain itu peserta juga diharapkan menyebarkan informasi yang telah didapat kepada orang-orang terdekat.

Kegiatan selanjutnya yaitu pengukuran LILA pada peserta. Sebelum tim melakukan pengukuran LILA, tim menjelaskan bahwa pengukuran LILA untuk mengetahui status gizi ibu hamil. Rendahnya status gizi ibu hamil selama kehamilan mengakibatkan dampak yang tidak baik untuk ibu maupun janin, diantaranya adalah bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), berisiko melahirkan bayi yang kekurangan gizi, stunting dan prematur (Kemenkes RI, 2013). Ibu hamil yang mengalami kurang gizi sebelum hamil atau selama kehamilan semester pertama juga dapat mengakibatkan bayi lahir dengan kerusakan otak dan sumsum tulang karena kehamilan pada trimester pertama merupakan masa yang paling rawan, dimana proses pembentukan organ-organ yang sangat penting seperti saraf pusat, jantung dan pendengaran yang akan disempurnakan pada trimester berikutnya. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi pada trimester I, maka di trimester II dan trimester III janin akan mengalami proses pembentukan yang tidak sempurna (Arisman, 2010). Pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) merupakan salah satu cara deteksi dini untuk mengetahui risiko kekurangan energi kronik (KEK) (Dewi et al., 2021). Masing-masing peserta diukur LILA nya oleh tim dengan menggunakan pita LILA dengan ketelitian 0,1 cm. Hasil pengukuran LILA pada kegiatan ini akan ditampilkan pada gambar berikut.



Gambar 3. Status gizi peserta dengan pengukuran LILA, Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yaitu 15 orang memiliki LILA > 23,5 cm dan ada 1 orang peserta memiliki LILA < 23,5 cm. Bagi ibu hamil yang mendapatkan hasil pengukuran <23,5 cm berarti risiko kurang energi kronis, maka ibu diberi anjuran seperti makan cukup dengan pedoman umum gizi seimbang, hidup sehat dan periksa kehamilan kepada petugas kesehatan. Sedangkan ibu yang mendapatkan hasil pengukuran >23,5 cm berarti tidak berisiko mengalami kurang energi kronis, namun tetap diberikan anjuran seperti pertahankan kondisi kesehatan, hidup sehat dan periksa kehamilan kepada petugas kesehatan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki potensi yang sangat bagus bagi ibu hamil, karena ibu bisa mengatasi masalah kehamilan lebih dini dan mengetahui kondisi kehamilannya berisiko atau tidak, sehingga angka kematian ibu bisa dicegah. Dari hasil evaluasi dapat dilihat bahwa peserta dalam kegiatan ini mengalami peningkatan pengetahuan terkait cara mengatasi morning sickness dan mengetahui status gizinya. Harapannya peserta dalam kegiatan ini dapat menyampaikan informasi yang diperoleh kepada ibu hamil lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Ibu Bidan Jaba yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M. B. (2010). *Buku ajar ilmu gizi dalam daur kehidupan* (Edisi Kedu). EGC.
- Aritonang, E. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Kampus IPB Taman Kencana Bogor.
- Dewi, A. K., Dary, D., & Tampubolon, R. (2021). Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(1), 135–144. <https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10413>

- Indriany, I., Helmyati, S., & Paramashanti, B. A. (2016). Tingkat sosial ekonomi tidak berhubungan dengan kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 2(3), 116. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2\(3\).116-125](https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2(3).116-125)
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. In *Riset kesehatan dasar (Riskesdas)*. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018*.
- Patonah, S., S, D. A., & S, L. M. (2021). Gambaran Kejadian Morning Sickness Pada Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020. *Asuhan Kesehatan*, 12(2), 24–27.
- Sitanggang, B., & Nasution, S. S. (2013). Faktor-Faktor Status Kesehatan pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 4(1), Susilaningsih, Syamsudin, Kartika, S. (2017). Du.
- Syarfaini, Alam, S., Aeni, S., Habibi, & Noviani, N. A. (2019). Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 11(2), 143–155. <http://103.55.216.56/index.php/Al-Sihah/article/view/11923/7755>