

UPAYA PENINGKATAN NUTRISI IBU HAMIL MELALUI SENAM YOGA DALAM PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM

Siti Mudlikah¹⁾, Aim Matun Nadhiroh²⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik,
²⁾Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
mudlikah@umg.ac.id

Abstract

The nutritional needs of mothers during pregnancy have increased compared to non-pregnant women, so they require additional food during pregnancy. Pregnant women are more susceptible to nutritional problems if their nutrients are not met properly, including lack of caloric energy (CED), pre-eclampsia, bleeding, infection and others. In infants, it can cause low birth weight, stunting and impaired growth and development. Symptoms of nausea and vomiting early in pregnancy reduce appetite and lack of nutritional intake so that nausea and vomiting is needed to treat nausea and vomiting so that it does not continue to become pathological by one way of doing yoga during pregnancy. The purpose of this community service program is to "improve nutrition through yoga exercises to stimulate a decrease in emesis gravidarum. The method used is by implementing 4 stages, namely KIE on nutritional intake, KIE on yoga, monitoring and evaluation of nausea and vomiting and nutritional status of pregnant women. Results: there was an increase in good knowledge from 25% to 60% about the nutritional intake of emesis gravidarum pregnant women, there was an increase in good knowledge from 10% to 70% about yoga exercises and an increase in the nutritional status of pregnant women. Conclusion: good knowledge about the nutritional intake of emesis gravidarum mothers and good knowledge of exercise in reducing nausea and vomiting can improve the nutritional status of pregnant women. It is expected that all pregnant women have good knowledge about nutritional intake and apply yoga during pregnancy and have good nutritional status.

Keywords: Nutrition Intake, Yoga Exercise, Pregnant Women, Emesis Gravidarum.

Abstrak

Kebutuhan nutrisi ibu selama hamil mengalami peningkatan dibandingkan pada wanita tidak hamil sehingga memerlukan tambahan makanan dalam proses kehamilan, Ibu hamil lebih rentan mengalami masalah gizi apabila nutrisi tidak terpenuhi dengan baik diantaranya kekurangan energy kalori (KEK), pre eklamsi, perdarahan, infesi dan lainnya. Pada bayi dapat menyebabkan berat badan lair rendah, stunting dan gangguan pertumbuhan perkembangan. Gejala mual muntah awal kehamilan menurunkan nafsu makan dan asupan nutrisi kurang sehingga diperlukan penanganan mual muntah agar tidak berlanjut menjadi patogis dengan salah satu cara melakukan senam yoga selama hamil. Tujuan program pengabdian masyarakat ini yaitu untuk "peningkatan nutrisi melalui senam yoga untuk menstimulasi penurunan emesis gravidarum. Metode yang digunakan dengan merapkan 4 tahap yaitu KIE tentang asupan nutrisi, KIE tentang senam yoga, Pendampingan monitoring dan evaluasi mual muntah dan status gizi ibu hamil. Hasil: adanya peningkatan pengetahuan baik dari 25% menjadi 60% tentang asupan nutrisi ibu hamil emesis gravidarum, adanya peningkatan pengetahuan baik dari sebesar 10% menjadi 70% tentang senam yoga dan adanya peningkatan satus gizi ibu hamil. Kesimpulan: pengetahuan yang baik tentang asupan nutrisi ibu emesis gravidarum dan pengetahuan baik senam dalam menurunkan mual mual muntah dapat meningkatkan nutrisi gizi ibu hamil. Diharapkan semua ibu hamil berpengetahuan yang baik tentang asupan nutrisi dan menerapkan senam yoga selama hamil serta memiliki status gizi baik.

Kata kunci: Mual Muntah, Senam Yoga, Ibu Hamil.

PENDAHULUAN

Asupan nutrisi ibu hamil penting dalam memenuhi angka kecukupan gizi selama proses hamil untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Mudlikah Siti, munisah, Yunita Nourma, B Ghurotul, Hariyani Ervin, 2022). Asupan nutrisi kurang sering terjadi pada ibu hamil yang mengalami mual muntah (*emesis gravidarum*) (Jiaxuan et al., 2008). Factor predisposisi diantaranya factor interanal umur, paritas, riwayat mual muntah, perubahan system tubuh dan faktor external yaitu pendidikan, pengetahuan, sikap, riwayat penyakit, social ekonomi serta lingkungan ibu hamil (Ibrahim et al., 2021).

Proses hamil trimester pertama terjadi perubahan-perubahan tubuh baik fisik maupun psikologi yang dapat mempengaruhi peningkatan hormone estrogen dan HCG placenta untuk memicu terjadinya mual muntah (Yusuf & Wahyuni, 2018). Hingga saat ini gejala mual muntah hamil masih menjadi karakteristik yang unik karena setiap ibu hamil mengalami gejala awal hamil yang berbeda-beda. Adaptasi perubahan tubuh harus terlewati dengan baik, dimana setiap ibu hamil trimester pertama harus mampu beradaptasi sehingga dapat melanjutkan ke tahap berikutnya dengan baik juga yaitu trimester dua dan trimester pertama (Ibrahim et al., 2021)

Gejala mual muntah trimester pertama biasanya timbul pada waktu bangun pagi hari karena kondisi lambung yang kosong merangsang peningkatan asam lambung pemicu mual muntah yang dapat menurunkan nafsu makan ibu hamil (Yuliani & Helena, 2020). Konsumsi nutrisi gizi kurang pada ibu hamil menjadi penyebab terjadi kekurangan energy kalori berpotensi menimbulkan komplikasi ibu diantaranya perdarahan,

pre-eklamsi, penyakit infeksi, lainnya. Pada bayi komplikasi diantaranya: berat badan bayi dari normal saat lahir, premature, asfeksi, kelainan. Penyebab kematian ibu maupun janin di Indonesia (Retni et al., 2016).

Berdasarkan profil kesehatan sidoarjo penyebab angka kematian diantaranya pre-eklamsi/eklamsi sebesar 48%, perdarahan 39%, infeksi 9%, jantung 4% dan penyebab angka kematian bayi diantaranya berat badan lahir rendah sebesar 60%, Asfeksi 18%, sepsis 7%, kelainan bawaan 7% dan lain-lain 8% (Kemenkes R1, 2019).

Studi pendahuluan di Desa Jatikalang kec. Prambon Kab. Sidoarjo dari sejumlah 10 ibu hamil trimester pertama di peroleh informasi mengalami mual muntah semua dipagi hari dan belum pernah melakukan senam yoga selama hamil. Desa Jatikalang merupakan desa yang berada di Kecamatan prambon Kabupaten sidoarjo, Fasilitas kesehatan yang ada di Desa tersebut meliputi poskesdes, posyandu, fasilitas kesehatan wasta lainnya. Kegiatan pelayanan di Desa tersebut cukup aktif seperti kegiatan PKK, posyandu dan senam lansia. Karakteristik mayoritas para ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga, buruh dan karyawan swasta.

Tujuan kegiatan program pengabdian masyarakat (PKM) tersebut diantaranya untuk upaya pemenuhan Kebutuhann nutrisi gizi ibu hamil mual muntah melalui senam yoga untuk menstimulasi penurunan *emesis gravidarum*. Program PKM tersebut diharapkan dapat mencegah asupan nutrisi kurang, menskrining berat badan ibu hamil dan meningkatkan pengetahuan tentang senam yoga pada ibu hamil.

Upaya Dinas Kesehatan Sidoarjo untuk menurunkan kematian ibu maupun kematian bayi meliputi:

peningkatan keterampilan petugas kesehatan dalam menangani kegawat daruratan maternal dan neonatal, rujukan dini berencana, adanya audit maternal perinatal (AMP), memberikan pelayanan pemeriksaan kehamilan terpadu, melakukan monitoring dan evaluasi pasca pelatihan dan pengembangan aplikasi software sicanik untuk memudahkan pemantauan baik ibu hamil, ibu melahirkan, ibu pasca melahirkan dan setelah bayi lahir, peningkatan keterampilan dan pengetahuan bidan dalam pelayanan persalinan normal, kelas ibu hamil, penggunaan buku KIA, dan pelaksanaan proram perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo, 2018).

Berdasarkan latarbelakang tersebut maka perlu dilakukan kegiatan program pengabdian masyarakat tentang: “upaya pemenuhan asupan nutrisi ibu hamil emesis gravidarum melalui senam yoga untuk menstimulasi penurunan emesis gravidarum”.

METODE

Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dengan melakukan survey analisis situasi permasalahan dengan mengidentifikasi ibu hamil triwulan pertama sejumlah 10 orang di Desa Jaticalang kecamatan Prambon Kab. Sidoarjo. Rencana program kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: Tahap I Pemberian konsling kesehatan tentang asupan gizi ibu hamil dengan mual muntah sebanyak 2 kali yang yaitu sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Tahap II Pemberian penyuluhan kesehatan tentang senam yoga dalam menstimulasi emesis gravidarum, Tahap III Monitoring dan evaluasi tingkat mual muntah (emesis

gravidarum). Berdasarkan Permenkes seorang bidan harus professional dan kompeten dapat memberikan pelayanan kebidanan sesuai area kompetensinya salah satunya terkait pelayanan kebidanan pada ibu hamil dan mampu melakukan komunikasi dan konseling secara efektif dalam upaya promosi, preventif, kuratif dan rehabilitasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam upaya promotif dan preventif dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil emesis gravidarum tentang senam yoga (KepmenKes, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diketahui hasil pelaksanaan PKM sebagai berikut:

1. Kegiatan pemberian konseling kesehatan tentang konsumsi asupan gizi ibu hamil mual muntah.

Kegiatan dilakukan sebanyak dua kali yang yaitu sebelum dilakukan konseling kesehatan dan sesudah dilakukan konseling kesehatan

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi asupan nutrisi ibu hamil mual muntah.

Pelaksanaan kegiatan pemberian konseling kesehatan tentang konsumsi asupan nutrisi ibu hamil mual muntah seperti di bawah ini



Gambar 1. Konseling kesehatan tentang konsumsi asupan nutrisi ibu hamil mual muntah

Tabel 1. Data pemberian konseling kesehatan tentang konsumsi asupan nutrisi ibu hamil mual muntah

Pengetahuan	Konseling nutrisi Ibu hamil			
	Pre		Post	
	F	%	f	%
Baik	2	20	7	70
Cukup	3	30	3	30
Kurang	5	50	0	0
Total	10	100	10	100

Diketahui pemberian konseling kesehatan tentang asupan nutrisi ibu hamil mual muntah sebelum konseling kesehatan kategori pengetahuan baik sebesar 20% dan sesudah menjadi 70%, pengetahuan cukup 30% menjadi 30% dan pengetahuan kurang 50% menjadi 10%, maka menunjukkan peningkatan pengetahuan baik tentang asupan nutrisi ibu hamil sebesar 40%.

Mual muntah triwulan pertama bila berkepanjangan dapat menjadi patologis yaitu hiperemesis gravidarum yang berdampak asupan gizi kurang, apa bila ibu hamil mengalami hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan dan gangguan pertumbuhan perkembangan janin dalam kandungannya. Pendapat orang lain bahwa mual muntah dapat terkait status gizi ibu hamil (Maulina et al., 2016).

2. Tahap II Pemberian konseling kesehatan tentang senam yoga

Tujuan : Peningkatan pengetahuan bu hamil tentang tentang senam yoga.

Pengetahuan	Penyuluhan nutrisi Ibu hamil			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
Baik	2	20	80	80
Cukup	5	50	20	20
Kurang	3	30	0	0
Total	10	100	10	100

Diketahui pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberi penyuluhan tentang senam yoga yaitu kategori pengetahuan baik sebelum konseling senam yoga sebesar 20% dan sesudah 80%, Pengetahuan cukup sebelum 50% dan sesudah 20%, Pengetahuan kurang sebelum 30% dan sesudah penyuluhan senam yoga 0%. Maka menunjukkan peningkatan pengetahuan baik tentang senam yoga sebesar 60%. Senam yoga dimulai dari teknik pernafasan dan gerakan ringan pada trimester pertama, senam yoga secara rutin dan benar dilakukan akan dapat membantu setiap tahap kehamilan hingga menjeang persalinan (Kurnia Widya Wati et al., 2018). Senam oga juga dapat menurunkan mual muntah, cemas dan merangsang relaksasi otot yang dapat mengurangi nyeri selama hamil (Sagitarini, 2019).

3. Monitoring dan evaluasi tingkat mual muntah (emesis gravidarum).

Tujuan: Pemantauan penurunan mual muntah dan nilai gizi ibu hamil



Gambar 2. Pemantauan mual muntah dan nilai gizi ibu hamil

Diketahui dari 10 ibu hamil emesis gravidarum sebelum senam yoga pada tingkat ringan 2 orang, tingkat sedang 4 orang dan tingkat berat 4 orang setelah dilakukan senam yoga derajat mual muntah tingkat ringan 7 orang dan sedang 3 orang. Maka menunjukkan ada penurunan tingkat emesis gravidarum. Pemantauan status gizi ibu hamil dilakukan dengan

melakukan pemeriksaan kehamilan menunjukkan pada berat badan sesuai standart, Sehingga angka kecukupan gizi ibu hamil terpenuhi.

Mual muntah (emesis gravidarum) dapat menurunkan nafsu makan sehingga asupan nutrisi kurang dalam memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil lebih rentan terhadap masalah gizi dan resiko komplikasi sehingga diperlukan tambahan nutrisi dalam proses kehamilan (Hamidah & Mudlikah, 2020). Kebutuhan gizi ibu hamil lebih banyak dibandingkan dari ibu yang tidak hamil, Bila gizi ibu hamil tidak terpenuhi dengan baik maka bayi akan mengabil persediaan dari ibunya seperti lemak dirubah menjadi kalori dan sumber zat besi (KemenKes RI, n.d.).

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan program pengabdian masyarakat ini menghasilkan kebermanfaatn bagi ibu hamil yaitu: peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang asupan nutrisi ibu hamil emesis gravidarum, peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dalam menurunkan mual muntah (emesis gravidarum), Adanya peningkatan status gizi ibu hamil trimester pertama

Saran diharapkan ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan nutrisi sesuai angka kecukupan gizi yang dan dapat menerapkan senam yoga secara benar dan teratur pada kelas ibu hamil dari trimester pertama hingga trimester tiga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ketua program studi, toko masyarakat, ibu hamil yang telah membantu dalam pelaksanaan progam kegiatan pengabdian ini,

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018. *Dinas Kesehatan Sidoarjo*, 68.
- Hamidah, S., & Mudlikah, S. (2020). Hypnotherapy to Promote Weight Loss at First Trimester on Pregnant Women with Emesis Gravidarum at Muhammadiyah Gresik Hospital. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 53–58. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.150>
- Ibrahim, I. A., Syahrir, S., & Anggriati, T. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di RSUD Syekh Yusuf Tahun 2019. *Al GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL*, 1(2), 59–70. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v1i2.21779>
- Jiaxuan, G., Qiaozhen, L., & Changrong, Y. (2008). 郭家选 1, 李巧珍 2, 严昌荣 2, 梅旭荣 2, 李玉中. 20–24.
- Kemenkes R1. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- KemenKes RI, 2014. (n.d.). *Pedoman gizi seimbang*.
- KepmenKes. (2020). KepmenKes RI. *STANDAR PROFESI BIDAN*, 21(1), 1–9.
- Kurnia Widya Wati, N. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM

- Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Maulina, Megamaulia, L., & Widia, L. (2016). Hubungan antara Status Gizi Ibu Hamil dengan Hyperemesis Gravidarum di RSIA Paradise Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Darul Azhar*, 1(1), 51–56.
- Mudlikah Siti, munisah, Yunita Nourma, B Ghurotul, Hariyani Ervin, S. T. (2022). *Peningkatan Asupan Nutrisi Ibu Hamil Emesis Gravidarum Melalui Dukungan Suami / Keluarga Dan Kenaikan Berat Badan*. 4(September), 341–348.
- Retni, R., Margawati, A., & Widjanarko, B. (2016). Pengaruh status gizi & asupan gizi ibu terhadap berat bayi lahir rendah pada kehamilan usia remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(1), 14–19. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.1.14-19>
- Sagitarini, P. noviana. (2019). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii Di Rsia Puri Bunda. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 3(2), 24–27. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v3i2.163>
- Yuliani, B., & Helena, A. (2020). Hubungan Perubahan Fisik Dan Psikologis Dengan Aktivitas Dan Respon Seksual Ibu Hamil Primigravida Trimester I. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 482–495. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.645>
- Yusuf, N., & Wahyuni, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum (Studi Kasus di Rumah Sakit Umum Daerah dr Zainoel Abidin Banda Aceh). *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 1(2), 94–100.