



BUKU SAKU



**MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU
HAMIL TRIMESTER SATU DENGAN
KONSUMSI AIR JERUK NIPIS**



**Disusun oleh:
DERMONIKA PURBA
Dosen Pembimbing
WINARNI, S.SiT., MPH**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
'AISYIYAH SURAKARTA
2025**





PRAKATA



ASSALAMUALAIKUM WR. WB

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan Project KIE ini dengan judul "Buku Saku Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu Dengan Konsumsi Air Jeruk Nipis" yang diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Buku saku ini berisi tentang ibu hamil yang mengalami mual muntah dan air jeruk nipis dalam mengatasi dan menurunkan rasa mual muntah. Penulis berharap buku saku ini dapat bermanfaat terutama untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Surakarta, 31 Agustus 2025



Dermonika Purba

202422220



GLOSARIUM



- **Dehidrasi** adalah kondisi di mana tubuh kehilangan lebih banyak cairan dari pada yang dikonsumsi, yang dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh.
- **Fisiologis** adalah sesuatu yang berkaitan dengan faal atau fungsi normal dari bagian-bagian tubuh.
- **Gravida** adalah wanita yang sedang atau pernah hamil.
- **HCG** adalah hormone yang diproduksi oleh placenta selama kehamilan.
- **Hormon Estrogen** adalah hormone steroid yang berperan penting dalam perkembangan seksual dan reproduksi wanita.
- **Konsepsi** adalah peristiwa bertemunya sel telur dan sperma.
- **Emesis Gravidarum** adalah keadaan mual muntah yang terjadi pada pagi hari tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari.
- **Trimester** adalah periode kehamilan yang dibagi menjadi tiga tahap, masing-masing berlangsung sekitar 3 bulan atau 12-14 minggu.
- **Endokrin** adalah jaringan kelenjar yang memproduksi dan melepaskan hormon kedalam aliran darah untuk mengatur beberapa fungsi tubuh.





DAFTAR ISI

Prakata	ii
Glosarium	iii
Daftar Isi	iv
Kehamilan	6
Perubahan Fisiologis Kehamilan	7
Emesis Gravidarum	9
Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum	11
Dampak Emesis Pada Ibu dan Bayi.....	12
Tanda dan Gejala Emesis Gravidarum.....	13
Tingkatan Frekuensi Mual Muntah.....	14
Jeruk Nipis	16
Kandungan dan Mekanisme Kerja Jeruk Nipis	17
Tidak Dianjurkan Konsumsi Jeruk Nipis.....	18
Cara Pemberian Jeruk Nipis	19
Catatan.....	21
Penutup	22
Referensi	23





**BU BIDAN SAYA HAMIL
TAPI SAYA MUAL TERUS
BAGAIMANA INI ?**



5





KEHAMILAN

Kehamilan merupakan salah satu proses alami yang terjadi pada setiap wanita hamil yang dimulai dari pembuahan sampai dengan lahirnya janin, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari atau 9 bulan dihitung dari pertama haid terakhir.



6





PERUBAHAN FISIOLOGIS KEHAMILAN



Sistem rahim membesar karena adanya janin yang sedang bertumbuh.

Sistem pernapasan

Meningkat karena adanya tekanan dalam rongga perut dan akan terasa sesak.



Sistem perkemihan meningkat karena adanya tekanan dari rahim.

Sistem pencernaan

rasa tidak nyaman pada perut disebabkan oleh lambung dan refleks asam lambung ke bagian bawah kerongkongan.



Sistem jantung

Berfungsi untuk mengangkut oksigen, nutrisi, dan hormon ke seluruh sel tubuh, serta membuang zat sisa.

Perubahan yang terjadi pada darah dan yang mencakup selama masa kehamilan.



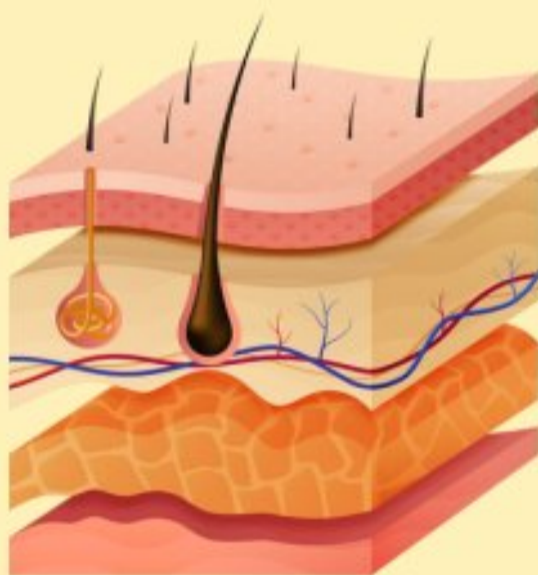


Perubahan hormonal dan metabolik terjadi pada tubuh ibu dan janin, yang diatur oleh plasenta dan kelenjar endokrin ibu.



Perubahan pada payudara selama kehamilan payudara membentuk struktur dan kelenjar luar yang penting dalam menghasilkan susu.

Perubahan pada rambut ada yang mengalami rambut semakin tebal dan sebaliknya ada yang mengalami kerontokan.



Perubahan pada kulit Pengaruh hormon (estrogen) pada bagian tubuh tertentu sering kita temukan pada area pigmen pada perut ibu hamil yang tampak sebagai garis gelap.

Perubahan sakit punggung atas dan bawah terjadi akibat penambahan berat badan dan pembesaran organ tubuh.





APA ITU EMESIS GRAVIDARUM ?





EMESIS GRAVIDARUM

Emesis gravidarum merupakan mual yang terjadi pada awal kehamilan dan ditemukan setelah pembuahan pada minggu kedelapan hingga ke dua belas.

Emesis gravidarum adalah salah satu masalah kehamilan yang umum terjadi pada 50-80% wanita hamil selama trimester pertama yang dimulai pada pagi hari dan sering berlanjut sepanjang hari.





FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EMESIS GRAVIDARUM

1

Faktor Hormonal

Mual pada awal kehamilan biasanya disebabkan oleh hormon pada masa kehamilan.

2

Faktor Kecemasan

Tingkat stres yang tinggi pada ibu hamil dapat mempengaruhi sistem kerja saraf yang dapat memicu mual.

3

Status Kehamilan

Biasanya mempengaruhi kejadian mual muntah pada masa kehamilan.

4

Gaya Hidup dan Pola Makan

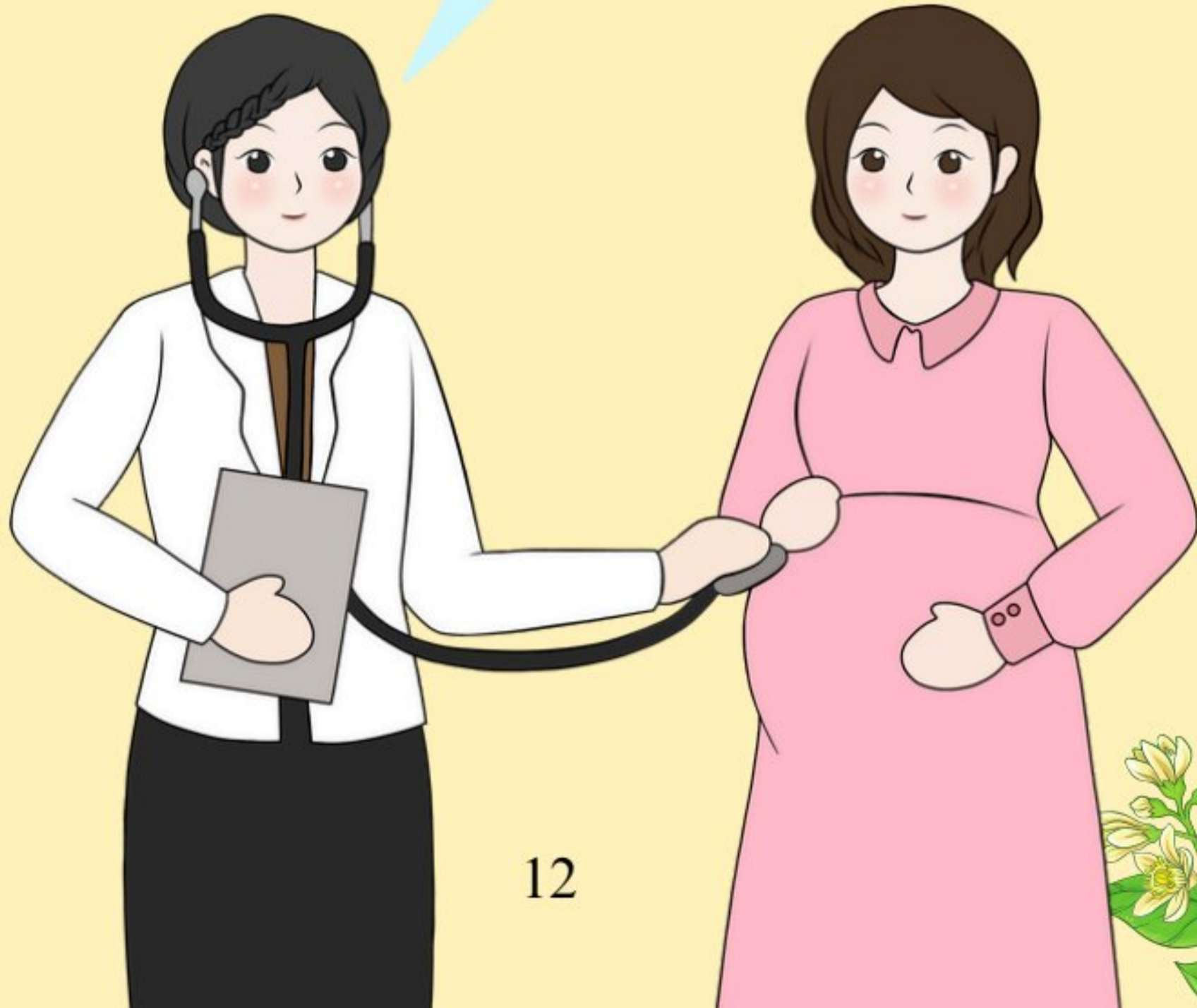
Adanya makanan tertentu yang menyebabkan ibu mual dan harus dihindari.





DAMPAK EMESIS PADA IBU DAN BAYI

Jika tidak segera ditangani
akan mengakibatkan
dampak buruk bagi
kesehatan ibu dan janin.





TANDA DAN GEJALA EMESIS GRAVIDARUM



1. Muka pucat.



2. Keringat dingin.



3. Liur berlebih.

4. Jantung berdebar
dengan kencang.



5. Pernapasan tidak
terkontrol.





TINGKATAN FREKUENSI MUAL YANG DAPAT MENGKONSUMSI AIR JERUK NIPIS



- Tingkat ringan: mual muntah kurang lebih 6 kali sehari.
- Tingkat sedang: mual muntah 7 sampai 12 kali sehari.





KENAPA HARUS JERUK NIPIS IBU BIDAN?





JERUK NIPIS



Jeruk nipis merupakan buah yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit dan meningkatkan produksi empedu sehingga dapat menetralkan cairan pencernaan dan mengurangi rasa mual.





KANDUNGAN DAN MEKANISME KERJA JERUK NIPIS



- 1** Dapat merangsang produksi air liur yang tentunya berguna untuk memecah zat makanan dalam sistem pencernaan.
- 2** Dapat menstabilkan sistem syaraf, menimbulkan rasa senang dan tenang.
- 3** Dapat meningkatkan nafsu makan.
- 4** Dapat memberi rasa nyaman dalam perut dan mengatasi mual muntah.

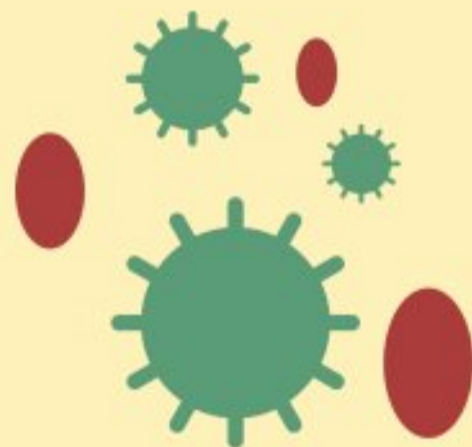


**TIDAK DI ANJURKAN
KONSUMSI JERUK NIPIS**



Ibu yang mengalami asam lambung.

Ibu yang mengalami gigi sensitif.



Ibu yang alergi dengan jeruk nipis.

Ibu yang sedang mengonsumsi obat tekanan darah tinggi.





CARA PEMBUATAN AIR JERUK NIPIS



01 Siapkan 1-2 jeruk nipis dengan diameter 1,5-2,5 cm.

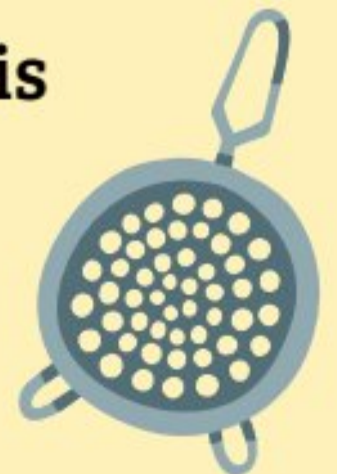


02 Cuci dengan air bersih.



04 Jeruk nipis dipotong dan di peras.

03 Saring dan pisahkan air jeruk nipis dengan biji jeruk nipis, lalu biji jeruk nipis dibuang





CARA PEMBUATAN AIR JERUK NIPIS



05

Setelah itu siapkan 1 sdm gula putih dan larutkan ke dalam 180 ml air hangat kuku (setara dengan 1 gelas minum biasa) dan tidak dianjurkan menggunakan air terlalu panas karena akan merusak kandungan jeruk nipis.

06

Bisa juga dengan menggunakan campuran air es.



07

Lalu campurkan semua bahan dan air jeruk nipis bisa dikonsumsi.

08

Di konsumsi sebanyak 2x1 sehari dan diminum sampai mual berhenti.





JIKA MUAL MUNTAH TERLALU SERING?



**Ibu segera periksa ke praktik
mandiri dokter spesialis
kandungan.**

**Ke bidan praktik
mandiri.**



**Kepuskesmas dan
rumah sakit.**





PENUTUP



Demikian yang dapat penulis paparkan mengenai materi yang menjadi pokok bahasan dalam buku saku ini. Tentunya masih banyak kekurangan. Penulis berharap buku saku ini bisa bermanfaat untuk menambah pengetahuan ibu hamil. Yang mengalami mual pada awal kehamilan.

Wassalamualaikum wr. wb





REFERENSI

- Azis, A., Wahyuni, D. R., & Khoiriah, R. (2024). efektivitas konsumsi perasan air jeruk nipis hangat dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di pmb i tahun 2023. 15(1).
- Hamil, I. B. U., Tentang, P., & Fisiologis, P. (2025). 1* , 2 1-2. 5, 1068–1076. Hernugroho, A. R., Yanti, L., Hikmanti, A., Wedang, P., Dan, J., Pada, P., &). 120. Kecamatan, D. I., & Pangkah, U. (2025). 10 1-10. 220–235. Klari, P. (2025). 1* , 2 1-2. 5, 590–599.
- Ningrum , D., Gumiarti, & Toyibah, A. (2021). Literatur Refiew Faktor Kehamilan Remaja. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, XVI(2), 362–368. Pengaruh, M., Aromaterapi, P., Oil, G., Lemon, D., & Emesis, T. (2024). No Title. 12(2), 200–206.
- Putu, N., & Putri, O. (2025). gambaran emesis gravidarum pada ibu hamil trimester i dengan menggunakan puqe-24 skor di kelurahan. 2(3), 61–67.
- Tiwi, L. S., & Perwitasari, T. (2024). Pengetahuan dan Akses Informasi Ibu Hamil tentang Efektifitas Minuman Seduhan Jahe terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum. 13(September), 349–355.
- Widhawati , R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>





**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

