



Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I dan II Tentang Morning Sickness di UPTD Puskesmas Nganjuk

Fitri Nur Handayani^{1*}, Susi Erna Wati², Siti Aizah³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

***e-mail: fitri.nur.handayani.1977@gmail.com**

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Morning sickness merupakan keluhan mual dan muntah yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama akibat perubahan hormonal selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai morning sickness dapat menyebabkan kesalahan dalam penanganan keluhan sehingga berpotensi mengganggu kesehatan ibu maupun janin. Oleh karena itu, pengetahuan ibu hamil menjadi salah satu faktor penting dalam upaya penanganan dan pencegahan komplikasi akibat morning sickness. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil trimester I dan II tentang morning sickness di UPTD Puskesmas Nganjuk. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian sebanyak 30 ibu hamil trimester I dan II yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan mengenai pengertian, penyebab, gejala, dampak, dan penanganan morning sickness. Analisis data dilakukan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 responden (83,3%), pengetahuan cukup sebanyak 4 responden (13,3%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 responden (3,4%). Kesimpulan penelitian ini adalah hampir seluruhnya ibu hamil trimester I dan II di UPTD Puskesmas Nganjuk memiliki pengetahuan yang baik tentang morning sickness. Diharapkan tenaga kesehatan dapat mempertahankan serta meningkatkan edukasi kesehatan mengenai morning sickness agar ibu hamil mampu melakukan penanganan yang tepat dan mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan.

Kata Kunci : Pengetahuan ; Ibu Hamil ; Morning Sickness.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga persalinan. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, hormonal, metabolik, dan psikologis sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan tersebut sering menimbulkan berbagai keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Salah satu keluhan yang paling sering dialami adalah morning sickness atau mual dan muntah selama kehamilan (World Health Organization, 2023).

Morning sickness merupakan kondisi mual dan muntah yang umumnya terjadi pada awal kehamilan akibat peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron. Keluhan ini biasanya muncul pada usia kehamilan 4–16 minggu dan dapat terjadi kapan saja, tidak hanya pada pagi hari. Secara global, sekitar 70–80% ibu hamil mengalami mual dan muntah selama kehamilan, sedangkan sekitar 50–90% ibu hamil mengalami gejala morning sickness dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi mual dan muntah pada kehamilan dilaporkan mencapai 50–75% dari seluruh kehamilan, terutama pada trimester pertama (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Meskipun morning sickness sering dianggap sebagai kondisi normal selama kehamilan, keluhan ini dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap kesehatan ibu. Mual dan muntah yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan nafsu makan, kelelahan, gangguan psikologis, hingga penurunan status nutrisi ibu hamil. Pada kondisi yang lebih berat, morning sickness dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang ditandai dengan muntah berlebihan, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, serta penurunan berat badan yang berisiko membahayakan kesehatan ibu maupun janin (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2023).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam pencegahan dan penanganan morning sickness adalah pengetahuan ibu hamil. Pengetahuan yang baik akan membantu ibu memahami pengertian, penyebab, gejala, dampak, serta cara penanganan morning sickness secara tepat. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan ibu mengabaikan gejala yang dialami atau melakukan penanganan yang kurang tepat sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan (Notoatmodjo, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil memiliki hubungan dengan kemampuan dalam mengatasi keluhan morning sickness. Penelitian Nuraeni dkk. (2022) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku penanganan morning sickness yang lebih tepat dibandingkan ibu dengan tingkat pengetahuan rendah dan juga menyebutkan bahwa edukasi kesehatan mengenai penanganan nonfarmakologis seperti pengaturan pola makan, istirahat yang cukup, dan konsumsi jahe dapat membantu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil menemukan bahwa usia, pendidikan, dan pengalaman kehamilan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu mengenai morning sickness.

UPTD Puskesmas Nganjuk merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak, termasuk pelayanan antenatal care (ANC). Berdasarkan data awal yang diperoleh di UPTD Puskesmas Nganjuk, masih ditemukan ibu hamil yang mengalami keluhan mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2026 terhadap 7 ibu hamil trimester I menunjukkan bahwa 4 ibu hamil belum memahami dengan baik mengenai morning sickness, terutama terkait penyebab, tanda bahaya, dan cara penanganannya. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan pengetahuan pada sebagian ibu hamil yang

dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola keluhan selama kehamilan.

Apabila kondisi ini tidak mendapat perhatian, maka risiko terjadinya penanganan yang tidak tepat serta komplikasi akibat mual dan muntah selama kehamilan dapat meningkat. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai morning sickness sebagai dasar dalam penyusunan program edukasi kesehatan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I dan II Tentang Morning Sickness di UPTD Puskesmas Nganjuk”. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil terkait pengertian, penyebab, gejala, dampak, dan penanganan morning sickness sehingga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas edukasi kesehatan kepada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil trimester I dan II tentang morning sickness di UPTD Puskesmas Nganjuk. Desain penelitian bersifat non-eksperimental dan dilakukan tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada responden, sehingga data yang diperoleh menggambarkan kondisi pengetahuan ibu hamil sesuai keadaan sebenarnya. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Mei –12 Juni 2026 di UPTD Puskesmas Nganjuk, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Lokasi penelitian dipilih karena merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi serta masih ditemukan ibu hamil yang belum memahami morning sickness berdasarkan hasil studi pendahuluan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I dan II yang melakukan pemeriksaan kehamilan di UPTD Puskesmas Nganjuk sebanyak 160 orang. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester I dan II yang bersedia menjadi responden, mampu membaca dan berkomunikasi dengan baik, serta menandatangani informed consent. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang menolak berpartisipasi atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri atas 15 butir pertanyaan mengenai morning sickness, meliputi aspek pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta penanganan. Setiap jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0. Total skor kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang ($\leq 55\%$).

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada responden setelah peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memperoleh persetujuan menjadi responden. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dengan waktu sekitar 15–20 menit, serta peneliti memberikan penjelasan apabila terdapat pertanyaan yang kurang dipahami.

Setelah data terkumpul, dilakukan proses editing, coding, scoring, tabulating, dan entry data. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai morning sickness. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian melalui pemberian informed consent, menjaga kerahasiaan identitas responden (confidentiality), serta memastikan bahwa seluruh proses penelitian dilakukan tanpa merugikan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Nganjuk pada tanggal 25 Juni–12 Juni 2026. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil trimester I dan II. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan mengenai pengertian, penyebab, gejala, dampak, dan penanganan morning sickness.

Tabel 1. Pengetahuan tentang pengertian morning sickness

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik($\geq 76\%$ -100%)	12	40%
2	Cukup (56 –75%)	15	50%
3	Kurang($\leq 55\%$)	3	10%
Total		30	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa hampir setengahnya responden memiliki pengetahuan dengan kategori Baik tentang pengertian morning sickness sebanyak 12 responden (40%), Sementara itu setengahnya responden berada dalam kategori pengetahuan Cukup, yaitu sebanyak 15 responden (50%), dan sebagian kecil responden berada dalam kategori pengetahuan Kurang, yaitu sebanyak 3 responden (10%).

Tabel 2. Pengetahuan tentang penyebab morning sickness

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik($\geq 76\%$ -100%)	23	76,7%
2	Cukup (56 –75%)	0	0%
3	Kurang($\leq 55\%$)	7	23,3%
Total		30	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui bahwa hampir seluruhnya responden memiliki pengetahuan dengan kategori Baik tentang penyebab morning sickness sebanyak 23 responden (76,7%), Sementara itu tidak seorangpun responden berada dalam kategori Cukup,yaitu sebanyak 0 responden (0%), dan sebagian kecil responden berada dalam kategori pengetahuan Kurang yaitu sebanyak 7 rsponden (23,3%).

Tabel 3. Pengetahuan tentang gejala morning sickness

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik($\geq 76\%$ -100%)	20	66,7%
2	Cukup (56 –75%)	9	30%
3	Kurang($\leq 55\%$)	1	3,3%
Total		30	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik tentang gejala morning sickness sebanyak 20 responden (66,7%), Sementara hampir setengahnya responden berada dalam kategori Cukup,yaitu sebanyak 9 responden (30%), dan sebagian kecil responden berada dalam kategori pengetahuan Kurang yaitu sebanyak 1 responden (3,3%)

Tabel 4. Pengetahuan tentang dampak morning sickness

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik($\geq 76\%$ -100%)	23	76,7%
2	Cukup (56 –75%)	6	20%
3	Kurang($\leq 55\%$)	1	3,3%
Total		30	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4 diatas diketahui bahwa hampir seluruhnya responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik tentang dampak morning sickness sebanyak 23 responden (76,7%), Sementara itu sebagian kecil responden berada dalam kategori Cukup,yaitu sebanyak 6 responden (20%), dan sebagian kecil responden berada dalam kategori pengetahuan Kurang yaitu sebanyak 1 responden (3,3%).

Tabel 5. Pengetahuan tentang Penanganan morning sickness

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik($\geq 76\%$ -100%)	20	66,67%
2	Cukup (56 –75%)	10	33,33%
3	Kurang($\leq 55\%$)	0	0%
Total		30	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik tentang penanganan morning sickness sebanyak 20 responden (66,67%), Sementara itu hampir setengahnya responden berada dalam kategori pengetahuan Cukup, yaitu sebanyak 10 responden (33,33%), dan tidak seorangpun responden berada dalam kategori pengetahuan Kurang, yaitu sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 6. Pengetahuan ibu hamil tentang morning sickness

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik($\geq 76\%$ -100%)	25	83,3%
2	Cukup (56 –75%)	4	13,3%
3	Kurang($\leq 55\%$)	1	3,4%
Total		30	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 6 diatas diketahui bahwa hampir seluruhnya responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik tentang morning sickness sebanyak 25 responden (83,3%), kategori cukup sebanyak 4 responden (13,3%), dan kategori kurang sebanyak 1 responden (3,4%).

PEMBAHASAN

a) Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Morning Sickness

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai pengertian morning sickness. Mayoritas responden telah mengetahui bahwa morning sickness merupakan kondisi mual dan muntah yang umum terjadi pada awal kehamilan akibat perubahan hormonal yang dialami ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Cunningham et al. (2023) yang menyatakan bahwa morning sickness merupakan keluhan fisiologis yang sering terjadi pada trimester pertama kehamilan dan dialami oleh sebagian besar ibu hamil. Pengetahuan yang baik mengenai pengertian morning sickness penting agar ibu dapat memahami kondisi yang dialaminya dan tidak menganggapnya sebagai penyakit yang berbahaya.

Tingginya tingkat pengetahuan responden dapat dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh selama pemeriksaan kehamilan, penyuluhan dari tenaga kesehatan, serta akses informasi melalui media digital dan buku KIA. Kemudahan memperoleh informasi membuat ibu hamil lebih mudah memahami perubahan yang terjadi selama kehamilan.

Menurut peneliti, pengetahuan ibu hamil tentang pengertian morning sickness yang sebagian besar berada pada kategori baik menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan selama pelayanan antenatal care (ANC) telah berjalan cukup baik. Pengetahuan tersebut perlu dipertahankan agar ibu hamil mampu memahami kondisi kehamilannya dengan benar dan tidak mengalami kecemasan berlebihan ketika mengalami mual dan muntah pada awal kehamilan.

b) Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penyebab Morning Sickness

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai penyebab morning sickness. Mayoritas responden mengetahui bahwa perubahan hormon selama kehamilan merupakan penyebab utama timbulnya mual dan muntah pada trimester pertama. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron pada awal kehamilan berperan dalam munculnya gejala morning sickness. Selain faktor hormonal, kondisi psikologis, kelelahan, dan sensitivitas terhadap bau tertentu juga dapat memperberat keluhan yang dirasakan ibu hamil. Tingginya tingkat pengetahuan responden mengenai

penyebab morning sickness dapat dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan saat pemeriksaan kehamilan maupun dari media informasi yang mudah diakses. Menurut peneliti, pemahaman yang baik mengenai penyebab morning sickness dapat membantu ibu hamil menerima perubahan yang terjadi selama kehamilan sebagai proses yang normal sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

c) Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda dan Gejala Morning Sickness

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai tanda dan gejala morning sickness. Mayoritas responden mengetahui bahwa gejala yang sering muncul berupa mual, muntah, penurunan nafsu makan, serta sensitivitas terhadap aroma tertentu. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori NHS (2023) yang menjelaskan bahwa morning sickness ditandai dengan mual dan muntah yang dapat terjadi kapan saja selama kehamilan, terutama pada trimester pertama. Pengetahuan mengenai gejala sangat penting agar ibu dapat mengenali kondisi yang dialaminya sejak dini.

Tingginya tingkat pengetahuan responden menunjukkan bahwa informasi mengenai gejala morning sickness telah diterima dengan baik melalui pelayanan kesehatan maupun sumber informasi lainnya.

Menurut peneliti, kemampuan ibu hamil dalam mengenali tanda dan gejala morning sickness akan membantu mereka melakukan penanganan lebih awal sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

d) Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Morning Sickness

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak morning sickness. Responden memahami bahwa mual dan muntah yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan, dehidrasi, gangguan nutrisi, hingga penurunan berat badan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa morning sickness yang berlangsung terus-menerus dan tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang berisiko terhadap kesehatan ibu dan janin.

Pengetahuan yang baik mengenai dampak morning sickness dapat diperoleh melalui edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama pemeriksaan antenatal care (ANC).

Menurut peneliti, pemahaman ibu mengenai dampak morning sickness sangat penting karena dapat meningkatkan kesadaran untuk segera mencari pertolongan apabila keluhan yang dialami semakin berat.

e) Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penanganan Morning Sickness

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai cara penanganan morning sickness. Mayoritas responden mengetahui bahwa mual dan muntah dapat dikurangi dengan mengatur pola makan, memperbanyak istirahat, memenuhi kebutuhan cairan, dan menghindari makanan atau aroma yang memicu rasa mual. Hasil penelitian ini sejalan dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyatakan

bahwa perubahan pola makan dan gaya hidup merupakan langkah awal yang efektif dalam mengurangi keluhan morning sickness selama kehamilan.

Tingginya tingkat pengetahuan responden menunjukkan bahwa ibu hamil telah memperoleh informasi yang cukup mengenai cara mengatasi morning sickness baik dari tenaga kesehatan maupun media informasi lainnya.

Menurut peneliti, pengetahuan yang baik mengenai penanganan morning sickness dapat membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan sehingga dapat menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan sehat.

f) Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Morning Sickness

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan baik tentang morning sickness yaitu sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan 4 responden (13,3%) memiliki pengetahuan cukup dan 1 responden (3,4%) memiliki pengetahuan kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil telah memahami pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta penanganan morning sickness.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, usia, pengalaman, dan akses informasi. Semakin baik informasi yang diterima seseorang, maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Hidayati (2025) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang aktif mengikuti pelayanan ANC cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik mengenai kesehatan selama kehamilan. Tingginya tingkat pengetahuan responden kemungkinan dipengaruhi oleh kemudahan memperoleh informasi dari tenaga kesehatan, buku KIA, media sosial, dan internet. Selain itu, pengalaman kehamilan sebelumnya juga dapat membantu ibu memahami kondisi yang terjadi selama masa kehamilan.

Menurut peneliti, tingkat pengetahuan ibu hamil di UPTD Puskesmas Nganjuk yang sebagian besar berada pada kategori baik menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan selama pelayanan kehamilan telah berjalan cukup efektif. Namun, penyuluhan mengenai morning sickness tetap perlu ditingkatkan agar seluruh ibu hamil memiliki pemahaman yang optimal mengenai kondisi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan ibu hamil trimester I dan II tentang morning sickness di UPTD Puskesmas Nganjuk, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang morning sickness. Pengetahuan tersebut meliputi pengertian morning sickness, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara penanganannya selama kehamilan. Pengetahuan yang baik menunjukkan bahwa ibu hamil telah mampu memahami perubahan yang terjadi selama masa kehamilan, khususnya terkait keluhan mual dan muntah yang umum terjadi pada trimester awal. Pemahaman yang baik mengenai morning sickness diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam melakukan penanganan yang tepat sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan menjaga kesehatan ibu maupun janin.

**DAFTAR RUJUKAN**

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). Practice Bulletin No. 189: Nausea and vomiting of pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 131(1), e15–e30. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002456>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2023*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. <https://dinkes.jatimprov.go.id>
- Hidayati, N., Rahayu, R. M., & Rahmawati, M. (2025). Edukasi Antenatal Care Terpadu untuk Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 15(2), 388-392. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v15i2.3925>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kesmas.kemkes.go.id>
- NHS. (2024). Morning sickness. Retrieved from <https://www.nhs.uk/pregnancy/common-symptoms/vomiting-and-morning-sickness/>
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraeni, I. N. R. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Mengatasi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Turniasih Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). <http://eprints.potekkesjogja.ac.id/id/eprint/10646>
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Tan, P. C., Khine, P. P., Vallikkannu, N., & Omar, S. Z. (2022). Hyperemesis gravidarum and pregnancy outcomes: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04512-7>
- World Health Organization. (2023). *Maternal health*. Geneva: Author. <https://www.who.int/health-topics/maternal-health>



Yulizawati, Fitrayeni, Insani, A. A., & Iryani, D. (2021). Asuhan kebidanan pada kehamilan.

Sidoarjo: Indomedia Pustaka <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/324>