ABSTRAK

Shafiyah Rizqina (2026). Penerapan Pola Hidup Sehat Dengan Edukasi Untuk Mencegah Mual Muntah Dan Perubahan Berat Badan Pada Ibu Hamil Trimester I Di Posyandu Dusun Serambi Winongan Kabupaten Pasuruan. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Polteknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing: Kasiati., S.Kep., Ns., M.Kep.

Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama merupakan kondisi yang sering terjadi akibat perubahan fisiologis dan hormonal selama kehamilan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan berat badan yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi pola hidup sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan edukasi pola hidup sehat dalam mencegah mual muntah dan perubahan berat badan pada ibu hamil trimester I di Posyandu Dusun Serambi, Kecamatan Winongan, Kabupaten Pasuruan. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan 2 subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan observasi sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan instrumen yang telah disiapkan. Data disajikan dalam bentuk tabel dan diagram lingkaran serta dijelaskan secara naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi pola hidup sehat, dari kategori baik (80%) menjadi sangat baik (100%). Tingkat mual muntah menunjukkan hasil yang bervariasi, di mana satu responden mengalami penurunan hingga tidak mengalami mual, sedangkan responden lainnya tetap berada pada kategori mual ringan. Perubahan berat badan juga menunjukkan variasi, di mana satu responden mengalami penurunan secara bertahap, sedangkan responden lainnya mengalami perubahan yang fluktuatif. Penerapan pola hidup sehat pada kedua responden mengalami peningkatan, meskipun tingkat kepatuhannya berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi pola hidup sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil trimester I, namun pengaruh terhadap kondisi fisik seperti mual muntah dan perubahan berat badan dipengaruhi oleh respon individu masing-masing.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester I, Mual Muntah, Pola Hidup Sehat, Edukasi, Berat Badan

ABSTRACT

Shafiyah Rizqina (2026). Implementation of a Healthy Lifestyle Through Education to Prevent Nausea, Vomiting, and Weight Changes in First Trimester Pregnant Women at Posyandu Dusun Serambi, Winongan, Pasuruan Regency. Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Advisor: Kasiati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Nausea and vomiting in first trimester pregnant women are common conditions caused by physiological and hormonal changes during pregnancy. These conditions may lead to decreased appetite and weight changes that can affect maternal and fetal health if not properly managed. One of the efforts to overcome this problem is through healthy lifestyle education. This study aimed to determine the implementation of healthy lifestyle education in preventing nausea, vomiting, and weight changes in first trimester pregnant women at Posyandu Dusun Serambi, Winongan District, Pasuruan Regency. This study used a case study design with 2 subjects. Data were collected using questionnaires and observation before and after the educational intervention using prepared instruments. The data were presented in tables and pie chart and explained in narrative form. The results showed an improvement in pregnant women's knowledge after receiving healthy lifestyle education, from good (80%) to very good (100%). The level of nausea and vomiting showed varied results, where one respondent experienced a decrease to no nausea, while the other remained in the mild category. Changes in body weight also varied, with one respondent experiencing gradual weight loss, while the other showed fluctuating weight changes. The implementation of a healthy lifestyle improved in both respondents, although with different levels of adherence. This indicates that healthy lifestyle education is effective in improving knowledge and behavior among first trimester pregnant women; however, its impact on physical conditions such as nausea, vomiting, and weight changes is influenced by individual responses.

Keywords: First Trimester Pregnancy, Nausea And Vomiting, Healthy Lifestyle, Education, Body Weight