

Mual, Muntah

(印尼譯文)噁心嘔吐

■ Apa itu mual?

Mual mengacu pada Anda merasa tidak nyaman pada lambung, seolah-olah akan muntah.

■ Apa itu muntah?

Muntah berarti Anda benar-benar memuntahkan sesuatu keluar.

Muntah mungkin terjadi selama menerima kemoterapi, dalam 24 jam setelah terapi, juga mungkin selama jangka waktu tertentu setelah terapi.

■ Gejala umum

Gejala mual termasuk merasa lambung tidak nyaman, lambung terasa bergejolak, dan rasa mual pada lambung.

Gejalanya adalah air liur bertambah, keringat dingin, perubahan suhu kulit, pusing, kepala terasa berat, kaki terasa ringan, kesulitan menelan, detak jantung cepat, dan gejala muntah adalah ingin muntah, memuntahkan isi dari lambung melalui mulut.

■ Penanganan

- Mengonsumsi obat anti mual
- Banyak minum air dan menambah kadar air.
- Hindari makanan yang merangsang.
- Akupunktur dalam dapat meredakan sebagian mual atau muntah yang disebabkan oleh kemoterapi.
- Teknik pernapasan, imajinasi terarah, pengalihan perhatian, hipnosis, dan teknik relaksasi lainnya
(seperti mendengar musik, membaca buku atau meditasi dan teknik relaksasi lainnya) juga membantu bagi sebagian orang.
- Sebelum mencari pengobatan alternatif atau terapi ajuvan, harus konsultasikan dengan terapis atau spesialis.

■ Perawatan di rumah

- Setelah muntah, gunakan air bersih atau teh untuk berkumur, untuk membersihkan bau mulut, mencegah muntah sekali lagi.
- Mengulum es batu kecil di mulut, menelan air atau teh sedikit demi sedikit bisa membantu meredakan.

- Mengenai pola makan, puasa sementara selama 4-6 jam, tunggu hingga mual mereda, kemudian minum sedikit air hangat; Bila tidak muntah, bisa mengonsumsi cairan, sup bening atau minuman olahraga yang diencerkan dengan air (1:1). Setelah 12 jam, bisa mencoba makan makanan lunak dan ringan (bubur, biskuit soda, roti tawar).
- Hindari minum susu selama 12-24 jam setelah muntah, terlebih dahulu dimulai dengan makanan ringan dan secara bertahap menambahkan jumlah makanan, fokus pada porsi kecil dan sering.
- Ketika pasien tidak sadar, sewaktu muntah, kepalanya harus dimiringkan ke satu sisi, pasien harus ditempatkan dalam posisi berbaring miring, untuk menghindari sesak napas dan pneumonia aspirasi.
- Efek farmakologis obat antiemetik kebanyakan bisa menyebabkan kantuk, harus hindari mengemudi atau melakukan pekerjaan berbahaya sewaktu mengonsumsinya.

■ Peringatan darurat untuk kembali ke rumah sakit

Bila muntah disertai demam tinggi, muntah selama lebih dari 24 jam, terdapat darah dalam muntahan, nyeri perut hebat, sakit kepala dan leher kaku, ada tanda-tanda dehidrasi (kekurangan air), seperti mulut kering, urin sedikit atau urin berwarna gelap, maka harus segera berobat.

■ Tinjau kembali

Pertanyaan 1: () Muntah mungkin terjadi selama menerima kemoterapi, dalam 24 jam setelah terapi, juga mungkin selama jangka waktu tertentu setelah terapi.

Pertanyaan 2: () Gejala mual termasuk merasa lambung tidak nyaman, lambung terasa bergejolak, dan rasa mual pada lambung, gejalanya adalah air liur bertambah, keringat dingin, perubahan suhu kulit, dan lainnya.

Pertanyaan 3: () Setelah muntah tidak perlu berkumur dengan air bersih, membersihkan mulut, menghilangkan baunya.

Jawaban tepat: Pertanyaan 1: O Pertanyaan 2 : O Pertanyaan 3 : X

Referensi:

Departemen Keperawatan Unit Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Cathay (2023). Mual, Muntah. <https://www.cgh.org.tw/ec99/rwd1320/allphoto/5000/124.pdf>

Badan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (2025). Mual, Muntah. <https://health99.hpa.gov.tw/t/T/576/1275>

Telepon konsultasi: (02)2737-2181 ext: 1333

Unit penetapan/Tanggal penetapan (revisi): Bangsal 23 /1 Desember 2025

PFS-8100-688