

Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Manfaat Seduhan Jahe Emprit Terhadap Penanganan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Ani T Prianti ¹, Sutrani Syarif ², Nurhidayat Triananingsih ³,
Nurul Fitri Sugiarti Syam ⁴

¹⁻⁴ Universitas Megarezky, Indonesia

Email : anhyanhy401@unimerz.ac.id ¹, sutranisyarif@unimerz.ac.id ²,
nurhidayat.triana@unimerz.ac.id ³

Abstract Pregnancy affects the body of pregnant women by causing physiological changes that occur throughout the organ system, most of the changes in the body of pregnant women are caused by hormonal work. These changes occur due to the imbalance of progesterone and estrogen hormones in the body of pregnant women.

As many as 50% of pregnant women experience emesis gravidarum, known as morning sickness. Emesis gravidarum causes a decrease in appetite, so there is a change in electrolyte balance with potassium, calcium, and sodium which causes changes in body metabolism.

Ginger Warming in Reducing the Frequency of Nausea and Vomiting in Trimester I Pregnant Women, said that before being given the intervention, the average respondent experienced the frequency of nausea and vomiting as much as 13 times a day, after being given a warm ginger drink intervention, the average frequency of nausea and vomiting decreased to 3.18 times a day.

Ginger is efficacious as anti-vomiting and can be used by pregnant women to reduce morning sickness. Research shows that ginger is very effective in reducing metoclopramide, a compound that induces nausea and vomiting (Hasanah, 2014). The first advantage of ginger is the content of essential oils that have a refreshing effect and block the gag reflex, while gingerol can launch blood and nerves work well. As a result, tension can be melted, the head becomes fresh, and nausea and vomiting are suppressed. The fragrant aroma of ginger is produced by volatile oil. Ginger can prevent nausea and vomiting because ginger can be a barrier to serotonin. Ginger is effective in reducing nausea and vomiting during first trimester pregnancy.

Keyword: Pregnant Women, Nausea And Vomiting, Ginger Emprit

Abstrak Kehamilan mempengaruhi tubuh Ibu Kehamilan dengan menimbulkan perubahan- perubahan fisiologi yang terjadi diseluruh sistem organ, sebagian besar perubahan pada tubuh Ibu Hamil disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dan estrogen yang ada didalam tubuh Ibu Hamil.

Wanita hamil sebanyak 50% mengalami emesis gravidarum yang dikenal dengan istilah Morning Sickness (rasa mual di pagi hari). Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan, sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium, dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, menyebutkan sebelum diberi intervensi rerata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 13 kali dalam sehari, setelah diberi intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 3,18 kali dalam sehari.

Jahe berkhasiat sebagai antimuntah dan dapat digunakan para ibu hamil mengurangi morning sickness. Penelitian menunjukkan bahwa jahe sangat efektif menurunkan metoklopramid senyawa penginduksi mual dan muntah (Hasanah, 2014). Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf- saraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri. jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin. Jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan trimester I.)

Kata Kunci: Jahe Emprit, Mual Muntah, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan mempengaruhi tubuh Ibu Kehamilan dengan menimbulkan perubahan- perubahan fisiologi yang terjadi diseluruh sistem organ, sebagian besar perubahan pada tubuh

Ibu Hamil disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yang ada didalam tubuh Ibu Hamil.(Prianti, 2023)

Tanda bahaya kehamilan adalah suatu kehamilan yang memiliki suatu tanda bahaya atau risiko lebih besar dari biasanya (baik bagi ibu maupun bayinya),(Prianti dkk, 2021) akan terjadinya penyakit atau kematian sebelum maupun sesudah persalinan . Tanda-tanda bahaya pada kehamilan adalah tanda-tanda yang terjadi pada seorang Ibu hamil yang merupakan suatu pertanda telah terjadinya suatu masalah yang serius pada Ibu atau janin yang dikandungnya.Tanda-tanda bahaya ini dapat terjadi pada awal kehamilan Sedangkan menurut (Irma, 2021), Tanda-tanda bahaya kehamilan adalah gejala yang menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam keadaan bahaya

Beberapa keluhan yang membuat Ibu Hamil merasa tidak nyaman diantaranya adalah mual dan muntah(Kemenkes 2016,). Wanita hamil sebanyak 50% mengalami emesis gravidarum yang dikenal dengan istilah Morning Sickness (rasa mual di pagi hari) menjadi bagian yang ‘tidak enak’ dalam kehamilan.(Ani T Prianti dan Rahmawati, 2022).Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan, sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium, dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh Tanda-tanda bahaya kehamilan adalah gejala yang menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam keadaan bahaya.(Prianti, 2023)

Mual dan muntah adalah gejala yang sering ditemukan pada kehamilan trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, gejala ini biasa terjadi 6 minggu setelah HPHT dan berlangsung selama 10 minggu. Perasaan mual ini karena meningkatnya kadar hormoneestrogen dan HCG dalam serum. Mual dan muntah yang sampai mengganggu aktifitas sehari-hari dan keadaan umum menjadi lebih buruk, dinamakan Hiperemesis Gravidarum. (Ani T Prianti dan Rahmawati, 2022)

Sejak berabad-abad lamanya, jahe kerap dikenal sebagai obat tradisional yang mampu mengatasi beragam keluhan kesehatan. Salah satu manfaat jahe untuk ibu hamil yang terbukti efektif adalah mengatasi mual dan muntah terutama di awal kehamilan.Khasiat jahe diyakini berasal dari senyawa alami bernama gingerol dan shogaol.(Ani T Prianti et.al, 2022). Kedua senyawa ini terbukti dapat mempercepat pengosongan lambung sehingga bisa meredakan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Sebagian besar ahli mengatakan bahwa dosis aman jahe untuk mengatasi mual dan muntah adalah sekitar 1.000–1.500 mg per hari. (Febriani et al., 2018)

Kandungan oleoresin dan minyak atsiri jahe menjadi nilai tambah dari produk olahan jahe. Secara umum senyawa yang terdapat pada jahe terdiri dari minyak menguap (volatile oil), dan ada minyak tidak menguap (non volatile oil), dan pati. Minyak atsiri jahe termasuk jenis minyak menguap dan merupakan suatu komponen yang memberi aroma yang khas, kandungan minyak tidak menguap disebut oleoresin, yakni suatu senyawa yang memberikan rasa pahit dan pedas (Filliani, 2020). Oleoresin merupakan salah satu senyawa non volatil yang mengandung minyak atsiri 15-35% yang diekstraksi dari bubuk jahe. Semakin tinggi kandungan oleoresin maka semakin pedas rasa ekstrak jahe yang dihasilkan dan semakin tinggi efek antioksidannya (Indrayani et al., 2018).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang selenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet tentang pemanfaatan Pengolahan Jahe Emprit terhadap penanganan mual muntah pada ibu hamil. (Lazdia & Putri, 2020). Karena masih adanya wanita yang belum mengetahui penanganan tanda bahaya kehamilan terutama mual muntah. mereka yang berimbas pada kemungkinan terjadinya komplikasi kehamilan. Wanita saat ini memerlukan notifikasi untuk mempermudah mereka dalam mengolah jahe emprit menjadi seduhan. Hal ini tentu harus menjadi perhatian utama dalam pemberian pelayanan kebidanan bagaimana dalam memanfaatkan bahan herbal ini sesuai kebutuhan pasien.(Ramadhani & Ayudia, 2019)

Tujuan dalam kegiatan ini adalah peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana pemanfaatan jahe emprit sebagai upaya penanganan mual muntah bagi ibu hamil. Terlihat dari respon positif para peserta serta pengakuan para peserta yang merasa terbantu dengan adanya penyuluhan ini. Selama proses sosialisasi diketahui tingkat pemahaman peserta sangat beragam, hal ini dipengaruhi oleh perbedaan usia, tingkat pendidikan, dan pengetahuan peserta.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan di Peserta Seluruh wanita hamil yang berdomisili di Desa Pattalassang Kabupaten Takalar sebanyak 18 orang ibu hamil dengan usia kehamilan yang pada trimester I, pada tanggal 21 Januari 2023. Sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu semua ibu hamil trimester I di Desa pattalassang ng yang mengalami gejala mual dan muntah. Media yang digunakan pengenalan dan cara pengolahan seduhan jahe emprit menjadi minuman, jaje yang digunakan ekstrak jahe emprit 250 mg lalu diseduh dengan air panas sebanyak 50 ml, dan selanjutnya menambahkan gula/madu sebanyak 1 sendok makan, Adapun Alat yang digunakan adalah: Parutan,saringan, pisau, gelas,

sendok.2. Kupas jahe 250 mg dan cuci hingga bersih Parutlah jahe yang sudah dikupas hingga halus kemudian Siapkan air yang sudah masak sebanyak 50 ml yang masih hangat. Masukkan parutan jahe tadi kedalam air yang masih hangat tadi. Tunggu selama 15 menit hingga warnanya berubah menjadi kuning kecoklatan, sambil diaduk sesekali. Kemudian tuang dan lakukan penyaringan rebusan jahe ke dalam gelas bila merasa kurang manis bisa menambahkan gula / madu secukupnya.

Kegiatan pengmas dilakukan tahapan sebagai berikut: 1) koordinasi dengan mitra pengmas yaitu LPPM Universitas Megarezky dan Desa Pattalassang; 2) sosialisasi materi manfaat dan cara membuat seduhan jahe emprit untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I 3) implementasi Pembuatan seduhan jahe emprit; 4) evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengukur *pre-post test* kuisioner ketidaknyamanan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah pada akhir dan awal sesi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 21 Januari 2023 dimulai pada pukul 09.00 sampai 13.00 dengan jumlah peserta 18 orang. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan membawakan materi dan penerapan terkait pembuatan seduhan jahe emprit untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I

Pada kegiatan ini dilakukan *pre-test* sebagai dasar kondisi mual muntah ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini dan dilakukan *post-test* sebagai evaluasi dari hasil pengabdian masyarakat ini.

Tabel. 1 Mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan rendaman air hangat

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	$\alpha = 0,05$
Pre-Test	18	141,67	8.57493	$p = 0,000$
Post-Test	18	125,56	10.41618	

B. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 18 peserta ibu hamil yang mengalami mual dan muntah yang telah dilakukan penyuluhan tentang seduhan jahe emprit untuk menangani mual muntah pada ibu hamil trimester I.



Mual dan muntah merupakan reaksi fisiologis kehamilan akibat pengaruh hormon kehamilan seperti progesteron, HCG, dll. Mual dan muntah yang berat (Hiperemesis Gravidarum) dapat menjadi gejala dari beberapa masalah kesehatan seperti mola hidatidosa, hipertiroid, defisiensi vitamin B kompleks ataupun stres berat (Ani T Prianti dan Rahmawati, 2022). Menurut (Alyamanayah & Mahmudah, 2019) penyebab mual dan muntah pada ibu hamil masih belum diketahui dengan pasti tetapi ada berbagai hal yang menjadi faktor predisposisi seperti faktor psikologis dan perubahan hormon. Wanita hamil dengan tipe kepribadian histeris dan ketergantungan yang berlebihan pada ibu cenderung mengalami mual dan muntah. Faktor lain yang berpengaruh adalah hormone progesteron dan HCG yang menyebabkan peningkatan motilitas lambung serta asam lambung sehingga timbul reaksi mual muntah. (Febriani et al., 2018)

Efektifitas Minuman Jahe Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Berdasarkan hasil analisis, terjadi penurunan rata-rata mual muntah sebelum dan setelah pemberian intervensi minuman jahe. Ratarata mual muntah sebelum diberikan intervensi adalah 3,87 dan sesudah diberikan intervensi adalah 2,78. Hasil Two Related Sample Test menunjukkan nilai P sebesar 0,014 atau nilai $P < \alpha$ (0,05). Artinya pemberian minuman jahe efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. (Meti Patimah, 2020)

Hal ini didukung oleh (Lazdia & Putri, 2020) yang mengutip hasil penelitian Fischer et al pada tahun 1990 yang menjelaskan bahwa terjadi penurunan keparahan mual muntah pada ibu hamil yang diberikan jahe dibandingkan ibu hamil yang tidak diberikan jahe. Vutyavanich (2001) menambahkan dalam penelitiannya yang berjudul "Ginger for Nausea and Vomiting in Pregnancy: Randomized, Double-Masked, Placebo-Controlled Trial". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi pada kelompok yang diberikan tablet jahe pada umumnya mengalami penurunan mual muntah dibandingkan kelompok yang diberikan tablet plasebo.

Vutyavanich (2001) menegaskan bahwa jahe lebih hebat dibandingkan dimenhydrinat dalam mengurangi gejala mual muntah. Selain karena pemberian intervensi penurunan mual muntah bisa juga dipengaruhi oleh obat-obatan antiemetik, dapat dilihat pada penelitian Weger (1995) dalam (Ramadhani & Ayudia, 2019) tentang "Emesis Gravidarum:

Mechanism and Control. Hasil penelitian ini adalah didapatkan bahwa obat-obatan seperti Phenobarbital, Sodium Phentobarbital, Hydrochloride, Procain, Pyridoxine dan Aluminium Hydroxide sangat efektif dalam menuntun gejala mual muntah. Jahe sering digunakan untuk tujuan pengobatan pada beberapa waktu lalu. Salah satu indikasi yang biasa digunakan adalah untuk mengatasi mual dan muntah. Fungsi aromatik, spasmolitik, karminatif dan absorben yang dihasilkan oleh jahe memberikan pengaruh langsung pada saluran gastrointestinal. Jahe juga memiliki efek anti-inflamasi serta pengaruh yang menguntungkan dalam mengatasi mual muntah, anoreksia, dyspepsia dan demam. (Lazdia & Putri, 2020)

Penatalaksanaan intervensi secara nonfarmakologi dapat diberikan pada ibu hamil dengan hipertensi sebagai pencegahan risiko komplikasi serta dapat berperan aktif dalam menurunkan angka kematian ibu hamil. Hal ini dapat diajarkan oleh petugas kesehatan yang ada di puskesmas serta menganjurkan terapi mandiri saat di rumah pada ibu hamil yang terdiagnosis emesis gravidarum.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul penyuluhan dengan judul peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan tentang manfaat seduhan jahe emprit terhadap penanganan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I yang dilaksanakan dengan melalui penyuluhan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tanggal 21 Januari 2023 dengan jumlah peserta 18 orang yang dilaksanakan pada pukul 09.00-13.00 WITA.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada masyarakat dan petugas kesehatan sehingga bisa diterapkan pada ibu yang mengalami mual dan muntah baik itu di Puskesmas ataupun secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih bisa disampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini, baik kepada Yayasan Pendidikan Islam Megarezky Makassar, rector beserta jajaran Universitas Megarezky Makassar, Ketua prodi, Dosen dan Staff Program Studi Sarjana kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Serta Seluruh Pihak yang telah membantu agar kegiatan ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Alyamaniah, U. H., & Mahmudah. (2019). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(No. 1 Juli 2014), 81–87.
- Ani T Prianti dan Rahmawati. (2022). Pemanfaatan Jahe Putih Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. *NUSANTARA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 83–88. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v2i3.238>
- Ani T Prianti et.al. (2022). Pengaruh Pemberian Minyak Jahe Merah Terhadap Perubahan Skala NRS Dismenorhea Remaja di Wilayah Kerja Kota Makassar. *Forikes*, 13(2), 11.
- Febriani, Y., Riasari, H., Winingsih, W., Aulifa, L., & Permatasari, A. (2018). Potensi Pemanfaatan Jahe Merah (Zingiber officinale Roscoe) sebagai Obat Analgetik. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Science and Technology*, 1(1), 57–64.
- Filliani, F. A. (2020). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 : Literatur Review. *Journal Information*, 978–979. [http://repository.unimus.ac.id/4420/5/BAB II.pdf](http://repository.unimus.ac.id/4420/5/BAB%20II.pdf)
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201–211. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.29>
- Irma, S. (2021). *Gambaran Kepuasan Ibu Hamil Pada Pelayanan Antenatal Care Di Puskesmas Leyangan*.
- Kemenkes 2016. (2016). Modul Bahan Ajar Praktikum Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lazdia, W., & Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(1), 30–39. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- Meti Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Prianti, A. T. (2023). *Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III*. 309–321.
- Prianti dkk. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian FLOUR ALBUS PADA IBU HAMIL FACTORS ASSOCIATED WITH LEUCORRHOEA IN PREGNANT WOMEN. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(2), 64–69. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i2.246>
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>