

**PENGABDIAN MASYARAKAT “MANFAAT JAHE UNTUK TERAPI MUAL MUNTAH”  
DI BALAI DESA RULUNGSARI KECAMATAN NATAR TAHUN 2022**

**Neneng Siti Lathifah<sup>1</sup>, Sunarsih<sup>2\*</sup>, Ani Mustika<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Prodi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

<sup>3</sup>Profesi Bidan Universitas Malahayati Bandar Lampung

\*Korespondensi email sunarsih@malahayati.ac.id

**ABSTRAK**

*Pendahuluan Emesis Gravidarum* beberapa kali terutama pada pagi hari terkadang mengganggu aktivitas sehari-hari. Cara mengatasinya adalah dengan memberikan ibu intervensi berupa anti mual muntah yang salah satunya didapatkan dari bahan baku jahe yang diolah menjadi permen jahe. Lokasi pengabdian masyarakat adalah di Balai Desa Rulung Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung.

Tujuan dari program pengabdian masyarakat tentang “Manfaat Jahe Untuk Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil” adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang mual muntah dan bagaimana cara mengatasinya.

Metode yang digunakan adalah virtual zoom meeting yang diikuti oleh dosen pembimbing, kemudian ceramah lalu dilanjutkan dengan tanya jawab antar peserta dan pemateri selama acara berlangsung yang dihadiri oleh 30 ibu hamil.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini, secara garis besar mencakup beberapa hal salah satunya adalah ketercapaian jumlah target peserta yaitu 100%. Diharapkan manfaat yang diperoleh peserta adalah yaitu dapat memahami apa itu mual muntah pada kehamilan dan juga cara penanganannya.

Kesimpulan dilihat dari keaktifan peserta untuk melakukan tanya jawab yang rata-rata setelah itu mereka memahami tentang materi penyuluhan maka dapat disimpulkan tujuan kegiatan ini tercapai.

Kata Kunci : Jahe, Mual Muntah

**ABSTRACT**

*Emesis Gravidarum several times, especially in the morning sometimes interfere with daily activities. The way to overcome this is by giving the mother an intervention in the form of anti-nausea and vomiting, one of which is obtained from raw ginger which is processed into ginger candy. The location of community service is at the Rulung Sari Village Hall, Natar District, South Lampung Regency, Lampung Province.*

*The purpose of the community service program on "The Benefits of Ginger for Nausea Vomiting Therapy in Pregnant Women" is to increase mother's knowledge about nausea and vomiting and how to overcome it.*

*The method used is a virtual zoom meeting which is attended by the supervisor lecturer, then a lecture and then followed by a question and answer session between participants and presenters during the event which was attended by 30 pregnant women.*

*The results of this community service activity in the form of counseling, broadly include several things, one of which is the achievement of the target number of participants, which is 100%. It is hoped that the benefits obtained by*

*participants are that they can understand what nausea and vomiting in pregnancy is and also how to handle it.*

*The conclusion is seen from the activeness of the participants to conduct questions and answers which on average after that they understand about the extension material, it can be concluded that the purpose of this activity has been achieved.*

*Keywords : Ginger, Nausea Vomit*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu hal yang wajar terjadi pada wanita usia produktif, tetapi kurangnya pengetahuan tentang reproduksi dapat menimbulkan kecemasan tersendiri (Handayani, 2017). Mual muntah atau dalam bahasa medis disebut *Emesis Gravidarum* atau *Morning Sickness* merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali) selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah (Wegrzyniak dkk, 2012).

*Emesis Gravidarum* beberapa kali terutama pada pagi hari terkadang mengganggu aktivitas sehari-hari. Cara mengatasinya adalah dengan memberikan ibu intervensi berupa anti mual muntah yang salah satunya didapatkan dari bahan baku jahe yang diolah menjadi permen jahe.

Tujuan dari program pengabdian masyarakat tentang “Manfaat Jahe Untuk Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil” adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang mual muntah dan bagaimana cara mengatasinya.

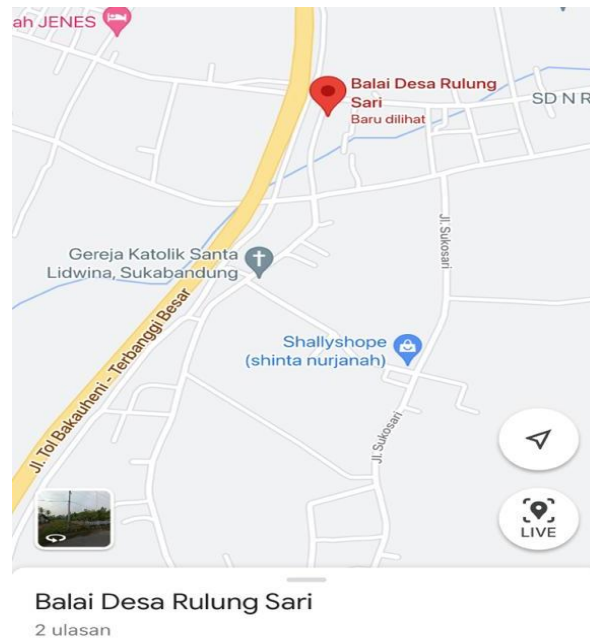
## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masih rendahnya tingkat pengetahuan ibu tentang manfaat permen jahe untuk mengatasi *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil.

Rumusan pertanyaan pada saat pengabdian masyarakat :

1. Apa pengertian dari emesis gravidarum ?
2. Apa penyebab dari emesis gravidarum ?
3. Bagaimana penanganan emesis gravidarum ?
4. Kapan waktu yang tepat menggunakan terapi jahe?
5. Apa jenis olahan jahe yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah ?

Lokasi pengabdian masyarakat adalah di Balai Desa Rulung Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung



### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### A. Definisi mual muntah (emesis gravidarum)

Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah (Wegrzyniak, dkk, 2012)

#### B. Penyebab Mual Muntah

Penyebab mual dan muntah dianggap sebagai masalah multi faktoral. Teori yang berkaitan adalah faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, hiperolfaction, genetik dan faktor evolusi. Berdasarkan suatu studi prospektif pada 9000 wanita hamil yang mengalami mual muntah, didapatkan hasil risiko mual muntah meningkat pada primigravida, wanita yang berpendidikan kurang, merokok, kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki riwayat mual muntah pada kehamilan sebelumnya. Emesis gravidarum (morning sickness) berhubungan dengan level hCG. hCG menstimulasi produksi esterogen pada ovarium. Esterogen diketahui meningkatkan mual dan muntah. Peningkatan esterogen dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual.

#### C. Penanganan

##### a. Farmakologi

1. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh bidan adalah memberikan tablet vitamin B6 1,5 mg/hari untuk meningkatkan metabolisme serta mencegah terjadinya encephalopathy.
2. Ondansentron 10 mg pada 50 ml intravena memiliki efektifitas yang hamper sama untuk mengurangi hiperemesis gravidarum dengan pemberian antiistamin Promethazine 50 mg dalam 50 ml intravena. Studi Ferreira (2010) menunjukkan bahwa tidak terjadi efek teratogenik akibat penggunaan Ondansentron. (Irianti, 2014).

3. Bila perlu berikan 10 mg doksilamin dengan 10 mg vitamin B6 hingga 4 tablet/hari (misalnya 2 tablet saat akan tidur, 1 tablet saat pagi dan 1 tablet saat siang).
4. Bila belum teratasi tambahkan demenhidrinat 50-100 mg per oral atau supositoria berikan 4-6 kali sehari (maksimal 200 mg/hari bila meminum 4 tablet doksilamin/piridoksin) atau prometazin 5-10 mg 3-4 kali sehari per oral atau supositoria (Kemenkes., 2016).

D. Mengetahui manfaat jahe bagi ibu hamil untuk meredakan gejala mual dan muntah

Mual dan muntah merupakan salah satu keluhan umum pada ibu hamil, terutama pada trimester awal kehamilan. Kondisi ini ditandai dengan mual dan muntah yang kadang bertambah parah akibat bau, makanan tertentu, ataupun cuaca panas.

Jahe mengandung dua zat aktif gingerol dan shogaol. Keduanya bekerja pada reseptor sistem pencernaan dan membantu mempercepat pengosongan lambung. Hasilnya, rasa mual akan berangsur-angsur menghilang.

Penelitian yang diterbitkan dalam Nutrition Journal menemukan bahwa pemberian suplemen jahe sebanyak 1,1 sampai 1,5 gram untuk ibu hamil ternyata dapat mengurangi mual secara drastis. Ibu hamil bisa mengonsumsi jahe dengan cara merebusnya dengan air dan mencampurkannya dengan teh. Anda pun dapat membuat wedang jahe sendiri. Konsumsi yang disarankan adalah  $\leq 3$  gram atau 3 sendok teh sehari untuk mencegah timbulnya nyeri dan perih di ulu hati.

E. Ibu hamil mengetahui kapan waktu yang tepat menggunakan terapi jahe

Dari beberapa penelitian didapatkan bahwa dosis yang memberikan efek untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama adalah sebanyak 250 mg jahe diminum 4 kali sehari, dapat diminum dalam bentuk sirup maupun kapsul. Banyak penelitian membuktikan bahwa olahan jahe sebanyak 1 gram per hari dapat menghilangkan mual yang disebabkan oleh berbagai faktor, akan tetapi tidak boleh melebihi 4 gram per hari.

Waktu yang tepat untuk ibu hamil mengonsumsi jahe kapan saja asalkan tidak terdapat Riwayat :

- Sedang mengalami perdarahan vagina
- Memiliki Riwayat keguguran
- Menderita diabetes
- Memiliki Riwayat penyakit jantung bermasalah.

#### 4. METODE

Metode yang digunakan adalah virtual zoom meeting yang diikuti oleh dosen pembimbing, kemudian ceramah lalu dilanjutkan dengan tanya jawab antar peserta dan pemateri selama acara berlangsung yang dihadiri oleh 30 ibu hamil.

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini, secara garis besar mencakup beberapa hal sebagai berikut :

1. Keberhasilan target jumlah peserta yang hadir
2. Ketercapaian penyuluhan
3. Ketercapaian target materi penyuluhan
4. Kemampuan peserta dalam memahami materi

Target peserta yang direncanakan sebelumnya adalah 20 orang, namun dalam pelaksanaannya kegiatan ini dihadiri oleh 30 orang peserta. Dari angka ini dapat dilihat bahwa target sasaran 100% tercapai dan dapat dikatakan berhasil.

Kegiatan ini dilakukan secara virtual dengan dosen pembimbing dan secara langsung dengan peserta, namun pada saat penyampaian materi tidak terdapat kendala. Adapun materi yang telah disampaikan adalah :

1. Apa pengertian dari emesis gravidarum
2. Apa penyebab dari emesis gravidarum
3. Bagaimana penanganan emesis gravidarum
5. Apa manfaat jahe bagi ibu hamil untuk meredakan gejala mual dan muntah
6. Kapan waktu yang tepat menggunakan terapi jahe
7. Pengolahan jahe untuk terapi ibu hamil

Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan ini dapat kami katakan berhasil. Keberhasilan dilihat dari keaktifan peserta untuk melakukan tanya jawab yang rata-rata setelah itu mereka memahami tentang materi penyuluhan maka dapat disimpulkan tujuan kegiatan ini tercapai. Kami berharap manfaat yang diperoleh peserta adalah yaitu dapat memahami apa itu mual muntah pada kehamilan dan juga cara penanganannya.





(Dokumentasi Kegiatan)

## 6. KESIMPULAN

Permen jahe adalah sebuah jenis permen yang berbahan dasar jahe dan gula. Jahe yang menjadi bahan utama dalam pembuatan permen ini memiliki manfaat meredakan mual muntah, mengembalikan nafsu makan, meredakan nyeri otot dan perut, membantu mengatasi dan melancarkan pencernaan, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kadar kolesterol, mengontrol kadar gula darah, mencegah risiko flu, dan memaksimalkan penyerapan nutrisi dari makanan dengan menstimulasi produksi enzim lambung dan pancreas.

*Emesis Gravidarum* (mual muntah) atau *morning sickness* merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali) Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah.

Dilihat dari keaktifan peserta untuk melakukan tanya jawab yang rata-rata setelah itu mereka memahami tentang materi penyuluhan maka dapat disimpulkan tujuan kegiatan ini tercapai.\

## 7. DAFTAR PUSTAKA

Adnyani, S. 2021. *Emesis Gravidarum Pada Ibu Trimester I*. Skripsi Poltekkes Denpasar : 2021.

Handayani, R. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*. NERS Jurnal Keperawatan : Padang

Prawirohardjo. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka : Jakarta

Saberi, F. 2014. *Pengaruh Jahe pada Menghilangnya Mual Muntah pada Kehamilan : Percobaan Acak, Terkontrol Plasebo*. Jurnal Studi Perawat. April 2014.