

## PENYULUHAN EFEKTIFITAS WEDANG JAHE UNTUK MERINGANKAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Sunarsih<sup>1\*</sup>, Neneng Siti Lhatifah<sup>2</sup>

1,2 Program Studi DIIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

\*Korespondensi: sunarsih@malahayati.ac.id

### ABSTRAK

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Bakauheni, Kabupaten Lampung Selatan didapatkan sebanyak 23 orang ibu hamil mengalami keluhan mual dan muntah dan terganggu dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari dikarenakan adanya mual dan muntah. Pengabdian masyarakat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam menangani mual muntah dalam kehamilan yaitu salah satunya dengan terapi nonfarmakologi wedang jahe. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu penyuluhan dengan cara ceramah dan tanya jawab. Hasil kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi masalah mual muntah pada kehamilan dengan mengkonsumsi wedang jahe.

Kata Kunci : Emesis, Wedang jahe

### ABSTRACT

*In the working area of UPTD Bakauheni Health Center, South Lampung Regency, 23 pregnant women experienced complaints of nausea and vomiting and were disturbed in carrying out daily activities due to nausea and vomiting. Community service is carried out to increase the knowledge of pregnant women in dealing with nausea and vomiting in pregnancy, one of which is by using ginger water boiled non-pharmacological therapy. The method of community service carried out is counseling by means of lectures and questions and answers. The result of this activity is that there is an increase in knowledge of pregnant women in reducing the problem of nausea and vomiting in pregnancy by consuming ginger boiled water.*

*Keywords: Emesis, Ginger boiled water*

### 1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di negara maju seperti halnya di Amerika Serikat, yaitu sejumlah 14 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2015). Hiperemesis gravidarum menyumbang lebih dari 285.000, yaitu sebesar 0,5 - 2% dari seluruh ibu hamil pertahun (Mullin, dkk.,2012). Sementara Grooten dkk (2015) mengemukakan prevalensi mual muntah tertinggi terjadi pada trimester I, yaitu mual (63,5%) dan muntah (29,3%) (Coronado, dkk. 2014). (Atiqoh, R. N., & Keb, S. T. (2020))

Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering muncul pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul pada malam hari atau setiap saat. Gejala-gejala seperti ini biasanya akan timbul kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Syaiful, Y., Ns, S.

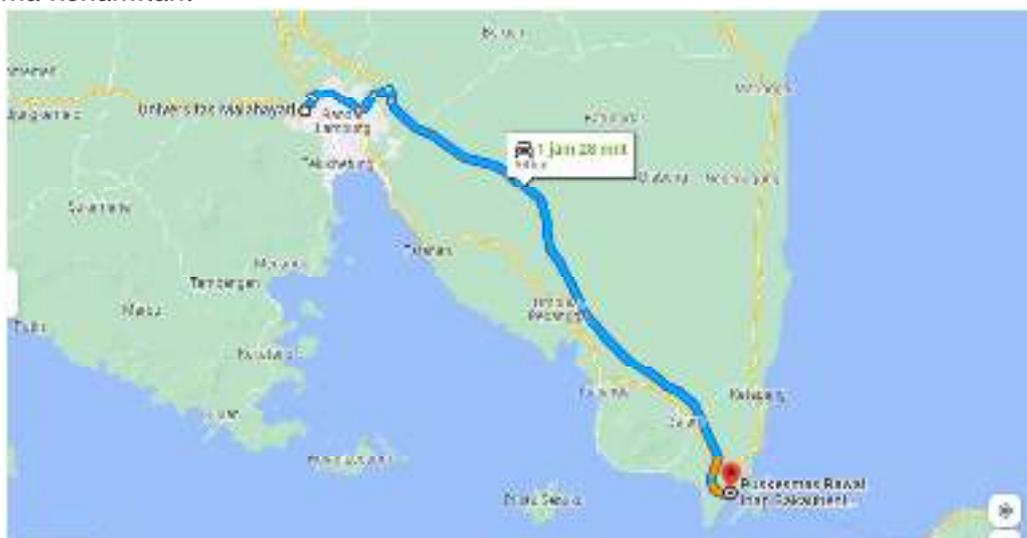
K., Kep, M., Fatmawati, L., & ST, S. (2019).: Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019) ). Mual muntah merupakan akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormon human chorionic gonadotropin (hCG) yang terjadi hampir 50 - 80% wanita hamil (Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018))

Sebagian besar emesis gravidarum (mual-muntah) saat hamil dapat diatasi dengan rawat jalan, serta pemberian obat penenang dan anti muntah. Akan tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah yang berkelanjutan sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan kekurangan cairan dan terganggunya keseimbangan elektrolit (Manuaba, 2012).

Beberapa hasil penelitian menjelaskan efektivitas pemberian jahe untuk mengatasi keluhan mual muntah pada ibu hamil. Salah satu penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 tentang efektivitas pemberian rebusan jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu trimester pertama dan didapatkan bahwa pemberian rebusan jahe memiliki efektivitas (sangat tinggi) untuk mengatasi mual muntah pada ibu (Harahap et al, 2021)

## 2. MASALAH

Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Bakauheni, Kabupaten Lampung Selatan dari 55 ibu hamil terdapat sebanyak 23 ibu hamil trimester I mengalami emesis gravidarum. Adanya mual muntah mengakibatkan terganggunya dalam aktifitas sehari-hari. Sebagian besar ibu hamil mengatasi mual dan muntah selama kehamilan hanya dengan mengikuti anjuran atau saran yang diberikan oleh petugas kesehatan misalnya dengan menghindari makanan yang merangsang, makan dalam porsi sedikit tapi sering dan sebagainya. Sementara ketersediaan tanaman jahe di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Bakauheni sangat mudah didapatkan karena sebagian masyarakat memanfaatkan pekarangan sebagai apotek hidup termasuk menanam tanaman jahe namun belum dimanfaatkan secara maksimal terutama guna mengatasi mual dan muntah selama kehamilan.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita

karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta. Hormon-hormon inilah yang menyebabkan emesis gravidarum (Manuaba, 2012). Mual dan muntah ini biasanya terjadi pada saat di pagi hari. Namun dapat terjadi pada siang dan malam hari juga. Bahkan *morning sickness* terjadi hanya ketika si ibu mencium aroma atau wewangian tertentu (Purwoastuti & walyani, 2015).

Salah satu upaya untuk mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama melalui terapi non farmakologi dengan menggunakan wedang jahe. Jahe merupakan tanaman obat dan juga rempah-rempah yang sudah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia. jahe hampir tersebar diseluruh daerah tropika basah di Kawasan Asia. Jahe dapat mengendurkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan sehingga mual dan muntah dapat berkurang (Perwitasari 2011 dalam Indrayani 2018) . Minuman jahe memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual (Putri,2017).

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 arsiri, sedang oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Christina 2013 dalam Putri, 2017)

Jahe biasanya aman sebagai obat herbal. Ekstrak jahe secara oral tidak mempengaruhi kehamilan dan tidak menyebabkan toksisitas sampai konsentrasi 1000 mg/kg. Jahe dilaporkan dapat mengurangi resiko penyakit jantung dan meningkatkan performan dari jantung selama olah raga, karena memberikan efek relaks dalam tubuh. Selain itu, dapat mengurangi berat badan dan anti hiperlipidemia, sertamengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (Badan Litbang pertanian, 2011). Jahe yang diberikan adalah jahe emprit dalam bentuk pipihan dan dicampurkan dengan air panas, dan dapat diberikan gula merah sebagai pemanis dan diminum pada pagi hari (Putri, 2017). Jahe diberikan 2 kali pagi dan sore hari selama satu minggu, dan setiap hari akan dilakukan wawancara untuk mengetahui informasi frekuensi mual muntah (Wulandari, 2019).

#### 4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan yang dilakukan secara langsung.

##### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan menyiapkan sarana dan prasarana yang digunakan selama penyuluhan seperti aula, *sound system*, leaflet, serta materi. Pada tahap ini juga tim penyuluh menyusun dan menyepakati jadwal kegiatan dengan para peserta.

##### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Rabu, tanggal 30 Maret 2022 diaula Puskesmas Ranap Bakauheni. Kegiatan dibagi menjadi 4 sesi, yakni;

pembukaan, penjelasan materi penyuluhan, tanya jawab dengan peserta, dan penutup.

c. Evaluasi

1. Struktur

Peserta yang hadir sebanyak 14 orang. Peserta dapat memahami materi yang disampaikan. Tim penyuluh menyelesaikan tugasnya masing - masing, seluruh sarana dan prasarana tersedia lengkap dan dapat digunakan dengan maksimal.

2. Proses

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berlangsung pada hari rabu, 30 maret 2022 pukul 09.30 WIB sampai dengan 11.30 WIB. Penyuluhan berjalan lancar sesuai dengan rencana. Peserta aktif selama kegiatan penyuluhan terbukti dengan adanya beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan.

3. Hasil

Peserta dapat menerima materi dengan baik dan memahami tentang mual muntah serta cara mengatasinya.

## 5. PEMBAHASAN

Sebagian besar peserta penyuluhan adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 8 minggu - 32 minggu dan rata-rata ibu hamil pernah atau sedang mengalami mual muntah pada kehamilannya terutama pada usia kehamilan 4-16 minggu.

Mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering muncul pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul pada malam hari atau setiap saat. Gejala-gejala seperti ini biasanya akan timbul kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Kuswanti,2014).

Salah satu upaya untuk mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama melalui terapi non farmakologi antara lain melalui istirahat dan tidur, dukungan psikologis serta dengan menggunakan wedang jahe. minuman jahe memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual (Putri, 2017).

Pemilihan jahe sebagai alternatif terapi farmakologi dikarenakan selain mudah dan murah, jahe merupakan produk herbal yang aman dikonsumsi oleh ibu hamil.



Gambar 2. Kegiatan Penyampain Materi Efektivitas Wedang Jahe Untuk Meringankan Mual Muntah Pada Ibu Hamil

## 6. KESIMPULAN

Mual muntah merupakan ketidaknyamanan yang biasa timbul pada ibu hamil trimester I, dengan mengikuti penyuluhan maka ibu hamil dapat meringankan mual muntah dengan mengkonsumsi wedang jahe.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Atiqoh, R. N., & Keb, S. T. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- Harahap, R. F., Khoir, U., Putri, A., & Yanti, A. N. (2021). DEMONSTRASI DALAM PEMBUATAN AIR JAHE DALAM MENGATASI MUAL DAN MUNTAH BAGI IBU HAMIL. *Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*, 3(1).
- Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma press.
- Syaiful, Y., Ns, S. K., Kep, M., Fatmawati, L., & ST, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Media Publishing.
- Manuaba.(2012). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218-224
- Purwoastuti & Walyani.(2015). Panduan Materi Kesehatan Reproduksi Dan Ramayulis. (2018). Stop Stunting Dengan Konseling Gizi. Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya Grup.
- Putri.(2017). Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SdGs. Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I
- Badan LitbangPertanian. (2011). Jahe (Zingibers Officinale Rosc) Pusat Pengembangan Dan Penelitian Perkebunan.
- Wulandari. (2019). Jurnal Smart Kebidanan Volume 6 Nomor 1.Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara.
- Kuswanti, I. (2014). *Asuhan kehamilan*. Yogyakarta :Penerbit Pustaka Pelajar.
- Fikawati.(2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Penerbit Rajawali Pers. Depok