

**PEMANFAATAN JAHE PUTIH TERHADAP MUAL MUNTAH
IBU HAMIL TRIMESTER I**

(The Utilization of white Ginger On Nausea and Vomiting for Pregnant Women in the First Trimester of Pregnancy)

Ani T Prianti¹, Rahmawati²

¹ Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Mega Rezky Makasar

² Prodi DIII Kebidanan, Universitas Mega Rezky Makasar

*Email@korespondensi: anhyanhy401@gmail.com

Article History:

Received: Juni

Revised: Juli

Accepted: Agustus

Keywords: *Ginger Extract
Drink, Hyperemesis
Gravidarum, Pregnancy.*

Abstract: *Hyperemesis Gravidarum is vomiting that occurs until 20 weeks of gestation. Vomiting occurs so intense that everything that is eaten and drunk is vomited up, affecting the general condition of the mother. The management of mild hyperemesis gravidarum is very important, namely by giving ginger extract drink. Giving ginger drink for 1 week with the rule of drinking a third of a teaspoon of powdered ginger extract brewed using warm water and drunk three times per day. The purpose of this study was to determine the effect of drinking ginger extract on mild Hyperemesis Gravidarum in pregnant women. This outreach method is by providing an explanation to the community before the intervention in the form of ginger extract drinks and after the experiment in the form of giving ginger extract drinks. The number of samples in this study were 15 respondents who were pregnant women with mild hyperemesis gravidarum in Manyampa Hamlet. The leaflets were used. Furthermore, From the results of this counseling, it is hoped that the general public, especially health workers, can socialize the use of ginger extract drinks for pregnant women with Mild Hyperemesis Gravidarum. The target of this counseling is to reduce nausea and vomiting in pregnant women, especially pregnant women who experience nausea and vomiting in order to improve the quality and quality of services for pregnant women.*

Abstrak

Hyperemesis Gravidarum merupakan muntah yang terjadi sampai usia kehamilan 20 minggu.(Meti Patimah, 2020). Muntah terjadi begitu hebat dimana segala apa yang dimakan dan diminum dimuntahkan sehingga mempengaruhi keadaan umum ibu (Putri et al., 2018). Penatalaksanaan Hiperemesis Gravidarum ringan sangatlah penting yaitu dengan memberikan minuman jahe ekstrak. Pemberian minuman jahe selama 1 minggu dengan aturan minumnya sepertiga sendok teh bubuk jahe ekstrak diseduh dengan menggunakan air hangat dan diminum tiga kali per hari. (Lazdia & Putri, 2020) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman jahe ekstrak terhadap Hyperemesis Gravidarum ringan pada ibu hamil (Indrayani et al., 2018). Metode penyuluhan ini dengan memberikan penjelasan kepada masyarakat sebelum dilakukan intervensi berupa minuman jahe ekstrak dan setelah adanya eksperimen berupa pemberian minuman jahe ekstrak. Jumlah sample penelitian ini adalah 15 Responden ibu hamil dengan Hyperemesis Gravidarum Ringan di Dusun Manyampa yang digunakan adalah leaflet. Selanjutnya,

Dari Hasil Penyuluhan ini diharapkan kepada masyarakat umum khususnya tenaga kesehatan dapat mensosialisasikan kegunaan minuman jahe ekstrak untuk ibu hamil dengan Hyperemesis Gravidarum Ringan . Target dari penyuluhan ini adalah untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil terutama pada ibu hamil yang mengalami mual muntah guna meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Minuman Ekstrak Jahe, Hyperemesis Gravidarum, Kehamilan.

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu negara. Menurut data World Health Organization (WHO), angka kematian ibu di dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. Angka kematian ibu di negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan di negara maju hanya 12 per 100.000 kelahiran hidup .(Anggraini, 2020)

Mual dan muntah yang berlebihan pada masa kehamilan, melebihi morning sickness. Kondisi ini dapat membahayakan bagi ibu hamil karena dapat menyebabkan masalah kesehatan hingga kematian pada ibu hamil sebab dapat menyebabkan dehidrasi, penurunan berat badan, gangguan cairan dalam tubuh, kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta membahayakan keadaan janin di dalam kandungan (Damayanti, D., Wardani, R. S., & Indrawati, 2018). Muntah terjadi begitu hebat dimana segala apa yang dimakan dan diminum dimuntahkan sehingga mempengaruhi keadaan umum ibu (Putri et al., 2018). Penatalaksanaan Hiperemesis Gravidarum ringan sangatlah penting yaitu dengan memberikan minuman jahe ekstrak. Pemberian minuman jahe selama 1 minggu dengan aturan minumnya sepertiga sendok teh bubuk jahe ekstrak diseduh dengan menggunakan air hangat dan diminum tiga kali per hari.(Alyamaniyah & Mahmudah, 2019)

TINJAUAN PUSTAKA

Ketidaknyamanan adalah kondisi ketika individu mengalami sensasi tidak nyaman sebagai respon terhadap stimulus rangsang berbahaya. Perubahan hormon yang terjadi secara signifikan pada trimester pertama kehamilan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman bagi tubuh. (Filliani, 2020). Efek ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, namun juga kondisi emosional. Meski tubuhmu dari luar belum terlihat seperti wanita hamil, tapi sebenarnya kondisi di dalam tubuh sudah mengalami perubahan sejak awal kehamilan di trimester pertama. Perubahan dari dalam ini bisa menimbulkan efek yang tidak menyenangkan dan mungkin mulai sedikit mengganggu aktivitasmu sehari-hari (Paul M. Muchinsky, 2019)

Pada trimester pertama ini, indera penciumanmu juga cenderung menjadi lebih sensitif. Hal tersebut mungkin bisa memicu rasa mual ketika mencium aroma-aroma tertentu. Rasa mual biasanya mulai terjadi paling cepat di tiga minggu pertama kehamilan. Kondisi ini terjadi akibat meningkatnya hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan pergerakan saluran cerna melambat. Ibu hamil dapat merasakan mual kapan pun, namun kebanyakan wanita hamil merasakan mual paling parah di pagi hari, sehingga biasa disebut morning sickness. Guna mengatasinya, ibu hamil disarankan untuk menghindari makanan yang memiliki aroma kuat atau berbau tajam. Pilihlah makanan rendah lemak dan mudah dicerna. Ibu hamil juga disarankan untuk makan dalam porsi sedikit tapi sering. (Sapti, 2019)

Mual saat hamil sebenarnya normal dan tidak berbahaya. Namun jika rasa mual sudah parah dan membuatmu sering muntah, kondisi ini dapat mengurangi asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuhmu dan janin. Keluhan ini juga berisiko menyebabkan dehidrasi. Bila ini terjadi, ibu hamil disarankan untuk segera berkonsultasi ke dokter. Bila perlu, dokter akan memberikan obat pereda mual agar kamu bisa menikmati makananmu dan tidak muntah. (Ramadhani & Ayudia, 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hulukati & Djibran, 2018) Pemberian intervensi jahe hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan beda rata-rata penurunan antara kelompok intervensi dan kelompok p-value = 0,000, dimana penurunan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Kesimpulan: Diharapkan kepada responden yaitu ibu hamil trimester I untuk dapat memanfaatkan seduhan jahe hangat dalam mengatasi atau mengurangi frekuensi hiperemesis gravidarum karena berdasarkan hasil penelitian pemberian air rebusan jahe efektif dalam menurunkan tingkat keparahan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil.

Alasan kami dalam memilih tema pengabdian ini adalah sebagai salah satu solusi dalam penanganan mual dan muntah yang sering dialami oleh ibu hamil ketika memasuki trimester pertama sebagai bahan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat di wilayah Desa Tanakaraeng Dusun Manyampa, agar Pengabdian ini dapat memberikan edukasi tentang penanganan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama mulai dari gejala dan cara penanganannya. Disamping itu hal ini diharapkan dapat menekan angka kesakitan pada ibu hamil sehingga dapat menjalani kehamilannya secara nyaman dan aman. Dan juga dapat menekan terjadinya gangguan serta penyulit pada masa kehamilan ibu. Media dan alat yang disediakan berupa : speaker, mikrofon, peraga, leaflet. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan tanya jawab atau evaluasi mengenai mual muntah pada ibu hamil.

METODOLOGI

Tahapan persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan perencanaan, persiapan penyajian dalam bentuk pengumpulan data, dan tempat serta alat-alat lainnya disiapkan di puskesmas pattingalloan. Persiapan serta pengecekan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 10 Februari 2022 sehingga kegiatan berjalan lancar. Metode yang digunakan pada penyuluhan atau kegiatan ini yaitu dengan memberitahukan kepada masyarakat wilayah puskesmas desa Tanakaraeng. Setting tempat sudah sesuai perencanaan yaitu di ruang aula Kantor Desa dan perlengkapan yang akan digunakan sudah tersedia seperti speaker, mikrofon dan alat peraga.

Pelaksanaan kegiatan tanggal 11 Februari 2022 mulai pukul 09.00-11.00 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan dengan jumlah peserta khusus ibu hamil trimester I sebanyak 15 orang. Kegiatan tersebut berupa penyuluhan tentang Tanda gejala dan penanganan mual muntah dengan menggunakan seduhan jahe putih, setelah itu peserta diberikan waktu untuk bertanya kemudian dibagikan kuisisioner untuk mengukur pengetahuan tentang persiapan dan posisi persalinan. Media dan alat yang disediakan berupa : speaker, mikrofon, musik, peraga. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan tanya jawab atau evaluasi mengenai mual muntah pada masa kehamilan.

HASIL

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah pada ibu hamil trimester I dari 15 ibu hamil 13 ibu peserta penyuluhan berhasil mengetahui dan memahami terkait materi penyuluhan yang dilakukan di Desa Tanakaraeng Dusun Manuju, Kabupaten Gowa.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan

Dengan adanya persiapan dan posisi persalinan dijadikan sebagai topik dalam penyuluhan ibu hamil secara dini dapat mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikologi. Ketidaksiapan ibu dalam menghadapi persalinan menjadi salah satu faktor penyebab tingginya AKI. Pada waktu persalinan jika ditemukan adanya komplikasi obstetri dan ibu tidak mengerti tentang persiapan yang dibutuhkan menjelang persalinan, maka ibu tidak mendapatkan pelayanan yang sesuai dan tepat waktu sehingga terjadi tiga keterlambatan dalam rujukan, yaitu yang pertama adalah keterlambatan dalam pengambilan keputusan untuk merujuk, karena ketidakmampuan ibu/keluarga untuk mengenali tanda bahaya, ketidaktahuan kemana mencari pertolongan, faktor budaya, keputusan tergantung pada suami, ketakutan akan biaya yang perlu dibayar untuk transportasi dan perawatan dirumah sakit, serta ketidakpercayaan akan kualitas pelayanan kesehatan, yang kedua adalah keterlambatan dalam mencapai fasilitas kesehatan, dipengaruhi oleh

jarak, ketersediaan dan efisiensi sarana transportasi serta biaya, yang ketiga adalah keterlambatan dalam memperoleh pertolongan difasilitas kesehatan, dipengaruhi oleh jumlah dan keterampilan tenaga kesehatan, ketersediaan alat, obat, tranfusi darah dan bahan habis pakai, manajemen serta kondisi fasilitas kesehatan.(Sitepu, 2018)

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan Tim yang terdiri dari Ketua panitia, sekretaris, bendahara, anggota panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet tentang pemanfaatan tanaman herbal dalam pelayanan kebidanan. Karena masih ada sebagian besar peserta tidak mengetahui tentang khasiat beberapa tanaman herbal, apa efek sampingnya, bagaimana cara penggunaan, pengolahan dan dosis/takarannya, serta bagaimana memanfaatkan pekarangan rumah untuk ditanami TOGA. Hal ini tentu harus menjadi perhatian utama dalam pemberian pelayanan kebidanan bagaimana dalam memanfaatkan tanaman herbal dengan cara yang tepat. Mengingat akan kandungan dari tanaman herbal yang sangat bermanfaat untuk kesehatan.

Output yang peroleh dari kegiatan ini adalah Ibu-ibu hamil peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana pemanfaatan tanaman herbal dalam pelayanan kebidanan. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termasuk respon positif peserta dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberikan pertanyaan oleh pemateri.

Dalam proses sosialisasi diketahui tingkat pemahaman peserta antara satu dengan yang lainnya berbeda – beda, hal ini dipengaruhi oleh perbedaan usia, tingkat pendidikan, dan pengetahuan ibu dimana mayoritas berusia 25-35 tahun. Pendidikan mayoritas SMA dan Pekerjaan mayoritas sebagai IRT.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dalam kegiatan ini 15 ibu hamil menjadi peserta kegiatan penyuluhan tentang mual dan muntah pada Ibu hamil trimester I dalam persalinan dengan antusias dan bersemangat. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada masyarakat dan petugas kesehatan sehingga bisa diterapkan baik dilingkungan sendiri maupun masyarakat pada umumnya.

PENELITIAN LANJUTAN

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rencana tahapan berikutnya adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang pemanfaatan sari kurma untuk kecepatan persalinan. Kegiatan selanjutnya sangat diharapkan adanya program lain yang mendukung, seperti cara penanaman tanaman yang baik dan praktek pengolahan tanaman herbal. Selain itu, diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut lagi agar pengetahuan dan pemahaman para warga masyarakat dapat ditingkatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada: Kampus Universitas Megarezky khususnya Yayasan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik. Kepala LPPM Universitas Megarezky, Kepala Desa Tanakaraeng, Kepala puskesmas dan bidan, semua responden beserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyamaniyah, 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.
- Damayanti, D., Wardani, R. S., & Indrawati, N. D. (2015). STUDI DESKRIPTIF TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KETIDAKNYAMANAN SELAMA KEHAMILAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI BPM Ny.A PUNDENARUM DEMAK. *Jurnal Kebidanan*, 74–80.
- 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)
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). 1787-Article Text-7586-1-10-20180522. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- 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>
- 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>
- Paul M. Muchinsky. (2012). Hubungan Kehamilan dengan Kecemasan Ibu. *Psychology Applied to Work: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*, Tenth Edition Paul, 53(9), 1689–1699.
- Putri, V. R., Rahmiati, L., & Andrianie, K. (2018). Diploma Kebidanan Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran. *Jurnal Sehat Masada*, XII, 31–40.
- 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>
- Sapti, M. (2019). Standar Asuhan Kebidanan. Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi), 53(9), 1689–1699.
- Sitepu, A. (2018). Gambaran Pelaksanaan Penerapan 10T Dalam Pemeriksaan Antenatal Care (ANC). 2018.