

Efektifitas Terapi Jahe Hangat Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Ayu Ilma¹, Layla Imroatu Zulaikha²

^{1,2}Universitas Islam Madura, Indonesia

Email: ayu140405@gmail.com¹, laylaimroatu@uim.ac.id²

ABSTRAK

Mual muntah kehamilan dan hiperemesis gravidarum berhubungan dengan faktor biologis, fisiologis, psikologis dan sosial budaya namun etiologi pasti berasal dari muntah pada kehamilan belum jelas. Faktor genetik dinyatakan meningkatkan risiko mual muntah. Faktor endokrin khususnya peningkatan HCG berperan dalam memicu rasa mual pada kehamilan hingga terjadinya hiperemesis gravidarum. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan media toleplet pembuatan minuman jahe dan pemberian materi tentang muntah pada kehamilan dan cara penanganannya di rumah, responden dari pengabdian pengabdian masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di wilayah kerja puskesmas kowel . Responden diberikan brosur untuk membuat minuman jahe. Tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengevaluasi perilaku ibu hamil setelah mendapat edukasi ini dapat menggunakan terapi komplementer untuk mengurangi muntah khususnya pagi hari pada ibu hamil. Adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi penggunaan jahe untuk mual muntah pelayanan ibu hamil merupakan salah satu rangsangan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan khususnya pada ibu hamil dengan pemanfaatan jahe sebagai terapi komplementer karena sedikit efek samping dan dapat dapat diperoleh secara berkeliling dan mudah untuk dipraktikkan.

Kata Kunci: Terapi, Jahe Hangat, Mual, Ibu Hamil.

ABSTRACT

Nausea of vomiting pregnancy and hyperemesis gravidarum is associated with biological, physiological, psychological and socio-cultural factors but etiology must come from vomiting in pregnancy is unclear. Genetic factors are declared to increase the risk of vomiting nausea. The endocrine factor, especially the increase in HCG plays a role in triggering nausea in pregnancy until the occurrence of hyperemesis gravidarum. The activity of community service is carried out with the media toleplet of making ginger drinks and providing material about vomiting in pregnancy and how penanganannya in the house, respondents from the service of this community service are all pregnant women in the work area of the kowel puskesmas. The respondents were given a leaflet to make ginger drink. Follow-up to community service activities to evaluate the behavior of pregnant women after receiving this education can use complementary therapy to reduce vomiting, especially morning in pregnant women. There is peningkatan knowledge after being given education using ginger for nausea of vomiting pregnant women service is one of the stimulation of community empowerment to improve health, especially in pregnant women with the use of ginger as complementary therapy because there are a few side effects and can be obtained around and easy to practice.

Keywords: Therapy, Warm Ginger, Nauseous, Expectant Mother.

A. PENDAHULUAN

Mual dan muntah saat hamil disebabkan oleh peningkatan kadar progesterone dan estrogen yang dihasilkan oleh human chorionic gonadotropin (HCG) di dalam plasenta. Mual dan muntah (morning sickness) bisa terjadi kapan saja, baik malam maupun siang. (Septa et al., 2021) Hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada awal kehamilan. Mual dan muntah terjadi pada 60% sampai 80% primipara dan 40% sampai 60% multipara.

Menurut World Health Organization (WHO), hiperemesis gravidarum memiliki prevalensi global 0,5-2% di Amerika Serikat, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada, 10% di China dan 8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki. Saat ini angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah 1-3% dari seluruh kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian jahe hangat terhadap kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I kehamilan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian preexperimental dengan menggunakan One Group pretest-posttest design. Populasi penelitian hanya terdiri dari ibu hamil trimester I yang mengalami morning sickness dan yang dinilai kehamilannya di BPM Happy Purnama. Pada penelitian ini digunakan teknik total sampling untuk pengambilan sampel sebanyak 16 ibu hamil. Hasil statistik penelitian menunjukkan p-value sebesar 0,002 yang berarti kurang dari nilai signifikan yaitu 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jahe hangat efektif mengurangi muntah saat hamil. Penelitian ini juga bertujuan untuk menjadi alternatif pengobatan nonfarmakologi untuk muntah pada trimester pertama kehamilan.

Sebaliknya Di Indonesia angka kejadian hiperemesis gravidarum berkisar antara 1 sampai 3 persen dari seluruh kehamilan. Rasio kejadian keseluruhan adalah 4: 1000. Menurut Kementerian Kesehatan RI, kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50% sampai 75% selama trimester pertama atau awal kehamilan (Kemenkes RI, 2019). Mual, muntah atau muntah saat hamil dapat menurunkan nafsu makan dan mengubah keseimbangan elektrolit seperti kalium, kalsium dan natrium, mengubah metabolisme tubuh, di mana ibu hamil membutuhkan nutrisi yang tepat.(Fitrianingsih, 2020) Selain untuk kesehatan ibu hamil, hal ini juga dapat berdampak pada kesehatan janin. Dalam batas-batas tertentu, keadaan ini masih bersifat fisiologis. Namun, mual muntah yang terus menerus dan mengganggu aktivitas sehari-hari disebut dengan hiperemesis gravidarum yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.(Suriati dan Yusnidar, 2021) Mual muntah yang berlebihan saat hamil tidak hanya dapat membahayakan nyawa ibu hamil, tetapi juga menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan pada janin, antara lain keguguran, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan cacat lahir. Pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum meningkatkan kejadian intrauterine growth retardation (IUGR) (Nurmi dkk., 2020). Untuk itu diperlukan perlakuan yang berbeda, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi obat mencakup antiemetik, antihistamin, vitamin B6. Pengobatan herbal (jahe, peppermint), terapi relaksasi, dan psikoterapi dapat digunakan sebagai pengobatan nonfarmakologis. (Febriyanti, Primadevi, dan Mayasari, 2020) Selain obat-obatan, mual dan muntah pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan pengobatan tambahan, seperti penggunaan herbal / tumbuhan tradisional yang mudah didapat seperti jahe, daun mint, lemon, dll. (Ningsih dkk.,2020) Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah mengalami penurunan muntah setelah minum jahe.

(Yanuaringsih, Nasution, dan Aminah, 2020) Jahe mengandung minyak esensial yang dapat menyegarkan dan meredam refleks muntah, dan gingerol melancarkan darah dan saraf untuk bekerja secara normal. Aroma harum jahe yang diekstrak dari minyak atsiri menciptakan rasa pedas yang menghangatkan tubuh. (Redi Aryanta, 2019) Pemberian minuman jahe efektif dalam mengatasi mual dan muntah. (Indrayani et al., 2017).

Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah dapat dikombinasikan dengan berbagai pengobatan. Selain obat-obatan, mual dan muntah pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan pengobatan tambahan, seperti penggunaan herbal dan tumbuhan tradisional yang mudah didapat seperti jahe, daun mint, dan lemon. (Setiyaningsih & Isro'aini, 2023)

Kandungan di dalam jahe terdapat banyak minyak atsiri Zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrea, Vit A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi rasa nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Felina & Ariani, 2021).

Keluhan mual dan muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang berbahaya. Mual dan muntah juga menyebabkan cairan tubuh berkurang dan terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah sehingga mempengaruhi tumbuh kembang janin. Di Indonesia sebanyak 50 – 75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Puskesmas & Jepara, 2019).

Mengatasi mual dan muntah selama kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan non herbal maupun herbal. Tindakan herbal yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu untuk mengonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromatherapi (Pebrianthy et al., 2021).

Sejak lama khasiat jahe telah dikenal sebagai tanaman dengan sejuta manfaat, dan juga salah satu rempah yang sering digunakan untuk sehari-hari. Jahe memiliki banyak manfaat pada rimpangnya yaitu minuman, bumbu masak, dan permen serta digunakan sebagai ramuan obat tradisional (Harahap et al., 2020)

Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. Minyak atsiri terdapat di dalam kandungan jahe (minyak aromaterapi yang berbahan dasar wangi-wangian yang digunakan untuk pengobatan alami) Zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, zingiberena (zingirona), gingerol, resin pahit dan vitamin A yang bisa menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron-neuron serotonergis yang disintesis sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena pemberian rasa nyaman dalam perut (Yanuaringsih et al., 2020).

Emesis gravidarum saat kehamilan juga bisa dikurangi serta diobati oleh ekstrak jahe (Zingiber Officinale Roscoe). Publikasi dalam sebuah University of Maryland Medical Center, menjelaskan pada saat hamil mengonsumsi 1 gram ekstrak jahe setiap hari merupakan hal

yang efektif dan aman mengurangi rasa mual dan muntah di pagi hari yang sering dirasakan. Selama 4 hari diberikan 1 gram jahe pada wanita hiperemesis setelah pengobatan, penurunan yang signifikan terjadi dalam mual dan muntah (Ningsih et al., 2020)

Menurut septa, 2021, kandungan utama kimiawi jahe adalah shogaols, gingerols, bisapolene, zingi berene, zingiberol, sesquiphellandrene, minyak atsiri dan resin, kandungan jahe yang telah banyak di teliti mempunyai efek anti muntah, anti mual, analgesik, sedatif, antipiretik, dan anti bakterial adalah gingerols dan shogaols (Septa et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Romauli, tentang efektifitas rebusan jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama, hasil penelitian di dapatkan bahwa pemberian rebusan jahe sangat efektif dalam mengatasi mual muntah ibu hamil trimester pertama, setelah pemberian intervensi rebusan jahe pada kelompok intervensi dan kelompok eksperimen terdapat penurunan mual muntah dan banyak dialami oleh ibu multigravida (Romauli, 2023)

Hasil penelitian Yosali 2023, menunjukkan bahwa pemberian jahe hangat efektif terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil, dengan nilai p-value sebesar 0,002 (Yosali et al., 2023).

Menurut cindy eka prastika, bahwa kandungan yang terdapat pada jahe sangat bermanfaat pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah jahe atau air rebusan jahe efektif untuk mengatasi mual muntah karena jahe memiliki sifat antiemetic (anti muntah) yang bekerja mengeluarkan gas yang berlebihan pada sistem pencernaan, gas yang berlebihan ditimbulkan oleh peningkatan hormon kehamilan hal ini yang menyebabkan munculnya rasa mual dan muntah, selain menganjurkan ibu mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat, protein, sayur dan buah ibu juga dapat mengonsumsi air rebusan jahe untuk mengatasi mual dan muntah yang dialami (Prastika et al., 2021).

B. METODE PENELITIAN

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli tanggal 18 2024. Lokasi dilaksanakan di desa nyalabu daya kecamatan pamekasan dengan durasi waktu 50 menit.
2. a. Edukasi pada pasien tentang terapi jahe. Edukasi Yang dilaksanakan yaitu : pemberian materi tentang terapi jahe dan materi tentang mual muntah pada ibu hamil, dan mulasi keterampilan cara mengkonsumsi rebusan jahe hangat di dusun timur desa nyalabu daya kecamatan pamekasan.
b. Praktik edukasi Pembinaan tentang cara pembuatan jahe hangat terhadap ibu hamil di dusun timur desa nyalabu daya kecamatan pamekasan.
3. Monitoring dan evaluasi Kegiatan Monitoring terapi jahe dan Evaluasi dilaksanakan oleh pematari kami.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan telah di laksanakan sesuai dengan yang telah dijadwalkan. Kegiatan di awali dengan pembukaan oleh moderator serta pengisian absen peserta setelah itu dilanjutkan dengan pre-test untuk menilai pengetahuan awal peserta mengenai manfaat jahe hangat untuk mengurangi mual muntah. Dari hasil pre-test, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil

memiliki pemahaman yang terbatas tentang manfaat jahe hangat untuk mengurangi mual muntah pada awal kehamilan, dengan hanya 30% peserta yang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai manfaat jahe hangat untuk mengurangi mual muntah.

Setelah pre-test, penyuluhan dilakukan dengan penyajian materi tentang pengertian, sebab, dan akibat mual muntah serta cara pembuatan dan manfaat pentingnya pemberian terapi jahe hangat dalam upaya mengurangi mual muntah.

- a. Cara pembuatan jahe hangat
 1. Cuci jahe terlebih dahulu, gosok kulit jahe sampai bersih dari kotoran
 2. Kemudian kupas kulitnya dengan tidak terlalu dalam
 3. Masak air sampai mendidih lalu masukkan jahe hangat kedalam air yang mendidih tunggu 5-10 menit lalu matikan kompor.
- b. Cara mengkonsumsi jahe hangat

Rebusan jahe hangat bisa diminum 2 cangkir sehari di pagi hari dan siang atau sore hari ketika ingin meninumnya.

Lalu dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab. Materi ini disampaikan secara interaktif dengan menggunakan alat bantu visual seperti leaflet, yang memudahkan ibu hamil dalam memahami informasi yang diberikan. kemudian kegiatan di tutup oleh moderator.

Pada akhir penyuluhan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta. Sebanyak 70% ibu hamil menunjukkan peningkatan pemahaman yang baik tentang manfaat jahe hangat untuk mengurangi mual muntah pada awal kehamilan, sedangkan 20% lainnya menunjukkan peningkatan yang cukup. Tidak ada peserta yang mengalami penurunan dalam hasil tes.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat jahe hangat untuk mengurangi mual muntah pada awal kehamilan. Penyuluhan secara tatap muka memungkinkan interaksi langsung antara pemateri dan peserta, sehingga peserta dapat lebih aktif bertanya dan mendapatkan penjelasan yang lebih mendetail. Hal ini berkontribusi pada efektivitas penyampaian materi.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini telah memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan ibu hamil di Desa Nyalabuh daya dan diharapkan dapat terus dilaksanakan secara berkala untuk memastikan ibu hamil memiliki pengetahuan yang memadai tentang manfaat jahe hangat untuk mengurangi mual muntah.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan pre-test pengetahuan ibu tentang jahe hangat.

Tingkat pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	3	3
Cukup	3	3
Kurang	9	9

Total	15	15
-------	----	----

Tabel 2. Tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan pre-test menunjukkan mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang manfaat jahe hangat pada ibu hamil yang mengalami mual muntah

Tingkat pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	14	14
Cukup	1	1
Kurang	-	-
Total	15	15



Gambar 1 & 2 : Menunjukkan hasil kegiatan penyuluhan tentang terapi jahe hangat untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengabdian masyarakat ini dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang terapi jahe hangat di desa nyalabu daya kecamatan pamekasan 90%
2. Terdapat keterampilan pasien dalam pembuatan jahe hangat di desa nyalabu daya pamekasan 70%
3. Ibu hamil dapat mengetahui cara mengatasi mual muntah secara alami sehingga mual muntah pada ibu hamil dapat berkurang. Dan ibu hamil yang mengalami mual muntah pulang ke rumah sudah dapat mengkonsumsi rebusan jahe sesuai dengan arahan pameri

DAFTAR PUSTAKA

Felina, M., & Ariani, L. (2021). *Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*. 4(2).

- Harahap, R. F., Dani, L., Alamanda, R., Harefa, I. L., & Indonesia, U. P. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I The Effect of Ginger Stewing Water on Decreasing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women*.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2017). *TRIMESTER I DI KABUPATEN BENGKULU UTARA TAHUN 2017*.
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>. 7(1), 1–8.
- Pebrianthy, L., Ritonga, N., Aufa, U., & Padangsidimpuan, R. (2021). *Efektivitas Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester I*. 10(1), 176–181. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.297>
- Prastika, C. E., Pitriani, R., Kebidanan, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Pekanbaru, H. (2021). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) PEMBERIAN REBUSAN JAHE UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER I*. 1, 62–69.
- Puskesmas, D. I., & Jepara, N. (2019). *Minuman jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas nalumsari jepara*. 6(1), 42–47. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>
- Romauli, S. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama*. 7, 3136–3145.
- Septa, A. F., Atika, S., Hs, S., & Dewi, N. R. (2021). *PENERAPAN AKUPRESUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER I KERJA PUSKESMAS METRO APPLICATION OF ACUPRESSURE IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN TO OVERCOME NAUSEA AND VOMITING IN THE REGION*. 1, 485–492.
- Setiyaningsih, F. Y., & Isro'aini, A. (2023). *Pemberian Minuman Jahe dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.957>
- Yanuaringsih, G. P., Nasution, K. A. S., & Aminah, S. (2020). *Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama Article history : Accepted 27 Maret 2020 Address : Available Email : Phone : PENDAHULUAN dapat membuat calon orang tua merasa bahagia karena akan memiliki keturunan . Kehamilan dikatakan perubahan fisiologis pada sistem organ , perubahan yang terjadi pada perempuan hamil karena hormon kehamilan , terjadinya tekanan mekanis yang diakibatkan pembesaran uterus maupun jaringan estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropin (HCG) didalam perubahan keseimbangan elektrolit seperti natrium , kalsium dan kalium sehingga menimbulkan*. 3(2), 151–158.
- Yosali, M. A., Siti, N., Indah, N., & Sulistyaningsih, R. (2023). *Journal of Health (JoH)*. 10(1), 47–54.