

PENYULUHAN TENTANG MANFAAT AIR JAHE UNTUK MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL

EDUCATION ON THE BENEFITS OF GINGER WATER TO REDUCE NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANT WOMEN

¹⁾Rahmaini Fitri Harahap, ²⁾Gelora Pertiwi Br Ginting, ³⁾ Gusmawati Ndruru, ⁴⁾ Misriani, ⁵⁾ Mirna Lia Siregar

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Diploma Tiga kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: rahmainifitriharahap@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Sebagian besar mual muntah saat kehamilan dapat diobati dengan pengobatan jalan, serta pemberian obat penenang dan anti muntah. Tetapi, sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah yang berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas dan menyebabkan terganggunya keseimbangan elektrolit akibat kekurangan cairan. Minyak Atsiri terdapat di dalam kandungan jahe (minyak aromaterapi yang berbahan dasar wangi wangi 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 disintesiskan sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut. Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang rawat gabung, memberikan penyuluhan, memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, memberikan reward bagi para kader.

ABSTRACT

Emesis gravidarum is a common complaint that occurs in early pregnancy. Most nausea and vomiting during pregnancy can be treated with oral medications, as well as sedatives and anti-emetics. However, a small percentage of pregnant women cannot cope with ongoing nausea and vomiting, which interferes with activities and causes electrolyte imbalance due to lack of fluids. Essential Oils are contained in ginger (an aromatherapy oil based on fragrant fragrances used for natural medicine) Zingiberol, curcumin, flandrena, bisabilena, zingiberene (zingirona), gingerol, bitter resin and vitamin A which can block serotonin which is a neurotransmitter in the body. serotonergic neurons that are synthesized by enterochromaffin cells and the central nervous system into the digestive tract which are then believed to be able to overcome nausea and vomiting because they provide a sense of comfort in the stomach. The method used in the activity goes through a series of stages, including counseling/education, training, and mentoring. The community was formed through several activities, namely:

coordinating with RT management, hamlets, and community leaders providing health services regarding inpatient care, providing counseling, giving rewards for mothers, giving door prizes after maternal health service activities, giving rewards for cadres.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan di hitung mulai dari hari pertama pada haid terakhir. Lama kehamilan dari awal konsepsi hingga bayi lahir adalah 40 minggu atau 280 hari. Terdapat tiga bagian dalam kehamilan, trimester I dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester II dari empat bulan hingga enam bulan, dan trimester III dimulai dari 7 bulan sampai ke 9 bulan (Runjati & Umar, 2018).

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, sosial dan emosional di lingkungan keluarga. Setiap kehamilan juga dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama kehamilannya (Maternity et al., 2018). Perubahan hormonal wanita terjadi pada saat kehamilan yaitu terjadinya peningkatan hormon progesteron, dan estrogen, sehingga menghasilkan HCG plasenta atau (Human Chorionic

Gonadotropine). Hal ini dapat menimbulkan keluhan yang akan dialami oleh ibu hamil, salah satunya adalah emesis gravidarum (Manuaba et al., 2015).

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Sebagian besar mual muntah saat kehamilan dapat diobati dengan pengobatan jalan, serta pemberian obat penenang dan anti muntah. Tetapi, sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah yang berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas dan menyebabkan terganggunya keseimbangan elektrolit akibat kekurangan cairan. (Manuaba et al., 2015).

Dari total seluruh kehamilan di dunia menurut WHO (World Health Organization) terdapat 12,5% jumlah kejadian hiperemesis gravidarum. Akibat mual dan muntah terjadi ketidakseimbangan cairan yang dapat mengganggu jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis (WHO, 2013). Total

kejadian hiperemesis gravidarum di seluruh dunia bervariasi yaitu dari semua total kehamilan di Indonesia 1-3%, dari semua total kehamilan di Canada 0,8%, di Swedia sebesar 0,3%, di Norwegia 0,9%, di China 10,8%, di California 0,5%, di Pakistan 2,2% dan di Turki sebesar 1,9%, 0,5-2% merupakan angka prevalensi Hiperemesis Gravidarum Di Amerika Serikat (Oktavia, 2016).

Keluhan mual muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang berbahaya. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan non farmakologi maupun farmakologi. Tindakan non farmakologi yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Runiari, 2015).

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 disintesiskan sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut (Ahmad et al., 2015).

Hasil penelitian sesuai dengan jurnal penelitian (Rusman et al., 2017) bahwa pemberian air rebusan jahe efektif untuk menurunkan tingkat mual dan muntah ibu hamil di trimester pertama. Kebanyakan ibu hamil mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan intervensi adalah sebanyak 13 kali sehari, dan rata-rata setelah

diberi intervensi rebusan jahe mengalami penurunan mual dan muntah sebanyak 3,18 dalam sehari.

Hasil dari penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian (Wulandari et al., 2019), menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman jahe hangat dalam mengurangi emesis gravidarum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ibu hamil trimester I di Puskesmas Nalumsari Jepara. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jahe efektif mengatasi mual dan muntah, karena jahe bermanfaat secara langsung melalui minuman yang menekan respon muntah serta aroma jahe juga bermanfaat dalam mencegah mual muntah pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada hari Waktu: .00 WIB sd. Selesai.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan manfaat air jahe merah untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di wilayah kerja. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan baik yang diikuti oleh ibu hamil sebanyak 20 orang. Kesan dari peserta, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Mereka dapat mengetahui manfaat air jahe merah untuk mengurangi mual dan muntah (emesis gravidarum).

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang manfaat air jahe merah untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu bermanfaat bagi ibu hamil.

Setelah diberikan penyuluhan kepada ibu hamil, mereka mengetahui manfaat dari air jahe merah. Sehingga menambah pengetahuan mereka tentang cara mengurangi mual dan muntah yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

Erlinawati, E., Apriza, A., Parmin, J.,
& Efendi, C. M. (2020).

PENGARUH PEMBERIAN

AIR JAHE TERHADAP
FREKUENSI MUAL
MUNTAH PADA IBU
HAMIL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS
KUOK. *Jurnal Doppler*, 4(2),
146-152.

EMESIS GRAVIDARUM DI
PUSKESMAS
TAWANGHARJO. *Jurnal
Ilmu Kebidanan*, 5(1).

Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R.,

& Harefa, I. L. (2020).
Pengaruh Pemberian Air
Rebusan Jahe Terhadap
Penurunan Mual dan Muntah
Pada Ibu Hamil Trimester
I. *Jurnal Ilmu
Keperawatan*, 8(1), 84-95.

NIKMAH, Z. (2020). PENGARUH

PEMBERIAN SEDUHAN
AIR JAHE TERHADAP
PENURUNAN MUAL
MUNTAH PADA PASIEN