

Melaksanakan Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kader Tentang Pemanfaatan Air Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Helvetia 2020

Implementing Community Empowerment through Cadres on the Use of Ginger Water to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnant Women 2020

¹⁾Rahmaini Fitri Harahap, ²⁾Elka Sahroni, ³⁾Rita Lestari, ⁴⁾Nimasia Laia

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan d3 kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: rahmainifitriharahap@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Kader adalah tenaga sukarela yang dipilih oleh dan dari masyarakat yang bertugas mengembangkan masyarakat. 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, pemberian 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 antiemetics. 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 menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah atau morning sickness yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Hampir 50-90% perempuan hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan.

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon

estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari. Selain itu karena mencium aroma suatu masakan, setengah dari perempuan hamil pasti akan mengalami mual muntah. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primi gravida dan 40-60% multi gravida. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan.

Seorang ibu hamil akan sangat membutuhkan gizi yang banyak untuk perkembangan janin yang dikandung, persalinan dan menyusui.

Perubahan hormonal dan fisik perempuan yang terjadi selama hamil akan mempengaruhi pola konsumsi makanannya. Nutrisi ibu hamil juga sangatlah penting bagi kesehatan janin dalam kandungan. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan perkembangan janin tidak normal, gizi ibu hamil mempengaruhi pertumbuhan janin (Widiastuti dan Susilio 2002).

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut terkadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan

elektrolit (Nengah 2010). Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterine growth retardation/IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk

teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Nengah 2010).

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional (Ahmad 2013). 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 bias dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan. Aroha harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang

oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringa.

Hasil penelitian dari Putri dkk 2017, mengatakan bahwa setelah diberikan minuman jahe hangat frekuensi mual muntah pada ibu hamil menurun dari 13 kali menjadi 3,8 kali per hari. Sehingga pemberian minuman jahe panas pada ibu hamil efektif dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

PERAN FUNGSI KADER

Kegiatan kader akan ditentukan, mengingat bahwa pada umumnya kader bukanlah tenaga profesional melainkan hanya membantu dalam pelayanan kesehatan. Dalam hal ini perlu adanya pembatasan tugas yang diemban, baik menyangkut jumlah maupun jenis pelayanan (Efendi

Ferry dan Makhfudli, 2009: 289). Tugas-tugas kader meliputi pelayanan kesehatan dan pembangunan masyarakat, tetapi hanya terbatas pada bidang-bidang atau tugas-tugas yang pernah diajarkan kepada mereka. Mereka harus benar-benar menyadari tentang keterbatasan yang mereka miliki. Mereka tidak diharapkan mampu menyelesaikan semua masalah yang dihadapinya. Namun, mereka diharapkan mampu dalam menyelesaikan masalah umum yang terjadi di masyarakat dan mendesak untuk diselesaikan. Perlu ditekankan bahwa para kader kesehatan masyarakat itu tidak bekerja dalam sistem yang tertutup, tetapi mereka bekerja dan berperan sebagai seorang pelaku sistem kesehatan. Oleh karena itu, mereka harus dibina, dituntun, serta didukung oleh pembimbing yang terampil dan berpengalaman (Syafudin dan Hamidah, 2009: 177).

- Peran dan fungsi kader sebagai pelaku penggerakan masyarakat:
 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
 2. Pengamanan terhadap masalah kesehatan di desa
 3. Upaya penyehatan lingkungan
 4. Peningkatan kesehatan ibu, bayi dan anak balita
 5. Pemasyarakatan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi). (Meilani Niken, dkk, 2009: 130).
- Untuk mengurangi angka kematian dan kesakitan ibu dan bayi, bidan haruslah dapat bekerja sama dengan masyarakat. Pembinaan kader yang dilakukan bidan yang berisi tentang peran kader dalam deteksi dini tanda bahaya dalam kehamilan meliputi faktor risiko ibu hamil diantaranya:
 1. Primigravida kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun.

2. Anak lebih dari 4.
3. Jarak persalinan terakhir dan kehamilan sekarang kurang dari 2 tahun.
4. Tinggi badan kurang dari 145 cm.
5. Berat badan kurang dari 38 kg atau lingkaran lengan atas < 23,5 cm.
6. Kelainan bentuk tubuh, misalnya kelainan tulang belakang atau panggul.
7. Riwayat hipertensi pada kehamilan sebelumnya atau sebelum kehamilan ini.
8. Sedang atau pernah menderita penyakit kronis, antara lain: tuberculosis, kelainan jantung-ginjal-hati, psikosis, kelainan endokrin (diabetes mellitus, sistemik lupus dll) tumor dan keganasan.
9. Riwayat kehamilan buruk: keguguran berulang, kehamilan ektopik terganggu, ketuban pecah dini dll.
10. Riwayat persalinan berisiko: persalinan dengan seksio sesarea, ekstraksi vakum/forceps.
11. Riwayat nifas berisiko: perdarahan pascapartum, infeksi masa nifas, psikosis postpartum.
12. Riwayat keluarga menderita penyakit kencing manis, hipertensi dan riwayat cacat congenital.
13. Perdarahan lewat jalan lahir (hamil muda dan tua).
14. Bengkak di kaki, tangan, wajah, atau sakit kepala kadang disertai kejang.
15. Demam tinggi atau demam lebih dari 2 hari.
16. Keluar cairan berbau dari jalan lahir.
17. Bayi dalam kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak.
18. Ibu muntah terus dan tidak mau makan.
19. Payudara bengkak kemerahan disertai rasa sakit.

20. Mengalami gangguan jiwa. (Meilani Niken, dkk)

Manuaba I. Obstetri Patologi. Jakarta: buku kedokteran EGC; 2017.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pemberian manfaat air jahe merah untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu di.... bermanfaat bagi ibu hamil.

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

DAFTAR PUSTAKA

Pratimi E. Evidence-Based Dalam Kebidanan: Kehamilan, persalinan, & nifas. Karyuni Pamilih Eko, editor. Jakarta: buku kedokteran EGC; 2016.

Pantiawati I. Asuhan Kebidanan 1 (kehamilan). Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.

Aisah Y. Hubungan Gravidarum Dan Usia Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. 2017;

Putri Dkk. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional Ikakesmada "Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan Sdgs"*.

Aritonang, E. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil. Medan: Kampus IPB Taman Kencana Bogor, 2010.

Widiastuti, R and Susilo, Z K. Informasi Kesehatan Reproduksi Perempuan. Yogyakarta : Ford Foundation, 2002.