

DEMONSTRASI DALAM PEMBUATAN AIR JAHE DALAM MENGATASI MUAL DAN MUNTAH BAGI IBU HAMIL

DEMONSTRATION IN MAKING GINGER WATER IN OVERCOMING NAUSEA AND VOMITING FOR PREGNANT WOMEN

¹⁾Rahmaini Fitri Harahap, ²⁾Umul Khoir, ³⁾Annisa Putri, ⁴⁾ Asma Novi Yanti

^{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

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. 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 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

frangrances 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).

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 di sarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi 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).

Adapun cara pembuatan air jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, yaitu :

Alat dan Bahan :

1. Jahe 1-2 inci
2. Air 2-3 gelas
3. Madu atau lemon
4. Teko teh
5. Gelas

Cara membuat :

1. Ambil jahe segar yang sudah dikupas dan dicuci.
2. Potong menjadi bagian kecil atau lebih baik hancurkan sampai halus.
3. Kemudian ambil teko teh dan tuangkan air ke dalamnya dan letakkan di atas kompor dengan api sedang.

4. Rebus selama beberapa menit dan kemudian tambahkan jahe yang dihancurkan atau dipotong.
5. Biarkan sampai mendidih selama 5 - 7 menit lagi.
6. Sekarang hilangkan panas dan saring tehnya (atau biarkan seperti itu) ke cangkir teh. Tambahkan madu atau jus lemon.
7. Ulangi proses yang sama, minuman air jahe ini diminum 2 kali sehari (pagi dan sore) untuk mengurangi mual muntah .

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang manfaat air jahe merah untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu di.... 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.
- 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 Emesis Gravidarum Di Puskesmas Tawangharjo. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(1).