

PEMANFAATAN JAHE DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM DI PUSKESMAS NAGASWIDAK PALEMBANG

Tri Restu Handayani¹, Lina Contesa²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

Email: restu_senja@ymail.com, linacontesa@gmail.com

ABSTRAK

Data epidemiologi mengindikasikan bahwa hiperemesis gravidarum di Indonesia berdasarkan SDKI 2017 dialami sebanyak 3% kasus kehamilan. Mual muntah atau emesis merupakan kondisi fisiologis yang terjadi pada kehamilan trimester pertama akibat dari adaptasi hormon kehamilan. Persentase mual yang dialami ibu hamil berkisar antara 27-30%, sedangkan persentase muntah sekitar 28-52%. Emesis dapat diatasi dengan terapi komplementer melalui pemanfaatan air jahe. Pada salah satu fungsi farmakologi dari jahe adalah antiemetic (anti muntah). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat jahe dalam mengurangi emesis gravidarum. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pembagian jahe bagi peserta penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan jahe sebagai upaya mengatasi mual muntah diperoleh hasil bahwa 60% ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat jahe dan cara mengkonsumsi yang tepat selama hamil sebagai upaya mengatasi keluhan mual dan muntah. Diharapkan semua pihak meningkatkan kinerja menjadi lebih baik dalam memberikan penjelasan tentang penggunaan terapi komplementer dalam mengatasi permasalahan kesehatan khususya masala mual muntah pada ibu hamil.

Kata Kunci: jahe, emesis gravidarum

ABSTRACT

Epidemiological data indicate that hyperemesis gravidarum is experienced by as many as 3% of pregnancies. Nausea, vomiting or emesis is a physiological condition that occurs in the first trimester of pregnancy as a result of adaptation to pregnancy hormones. The percentage of nausea experienced by pregnant women ranges from 27-30%, while the percentage of vomiting is around 28-52%. Emesis can be overcome with complementary therapy through the use of ginger water. One of the pharmacological functions of ginger is antiemetic (anti-vomiting). The purpose of this community service is to increase pregnant women's knowledge about the benefits of ginger in reducing emesis gravidarum. The method used is counseling and distribution of ginger to counseling participants. Community service activities regarding the use of ginger as an effort to overcome nausea and vomiting showed that pregnant women know the benefits of ginger and how to consume it properly during pregnancy as an effort to overcome complaints of nausea and vomiting. It is hoped that all parties will improve their performance to be better in providing explanations about the use of complementary therapies in overcoming health problems, especially the problem of nausea and vomiting in pregnant women..

Keywords: ginger, emesis gravidarum

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum (mual muntah) merupakan ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester I. Terjadi perubahan hormonal pada tubuh ibu hamil yang menyebabkan peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) didalam plasenta. Hal tersebut diduga menjadi penyebab mual muntah dalam kehamilab. Persentase kejadian emesis gravidarum pada primigravida sebesar 60– 80 dan 40 – 60 % pada multigravida¹.

Pada umumnya, mual muntah terjadi pada pagi hari atau lebih dikenal dengan *morning sickness*. Namun pada beberapa ibu hamil mual dan muntah bisa terjadi pada malam hari. Dari 360 kasus kehamilan, sekitar 50–60% ibu hamil mengalami mual dan muntah, 2% diantaranya mengalami mual muntah dipagi hari dan sekitar 80% mengalami mual dan muntah sepanjang hari. Kondisi ini biasanya akan berlangsung sampai usia kehamilan 9 minggu. Namun demikian sekitar 20% kasus mual dan muntah akan berlanjut sampai kelahiran².

Emesis gravidarum memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (*hemokonsentrasi*). Pengentalan darah berdampak pada gangguan suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin³.

Emesis gravidarum jika dibiarkan akan menjadi *hiperemesis gravidarum*, yaitu mual muntah yang terus menerus terjadi yang mengakibatkan tubuh perempuan hamil menjadi semakin pucat, lemah, penurunan frekuensi buang air kecil secara drastis, sehingga berkurangnya cairan tubuh dan darah mengental (*hemokonsentrasi*) yang menyebabkan gangguan peredaran darah sehingga dapat merusak jaringan yang membahayakan kesehatan perempuan hamil dan perkembangan janin⁴.

Penatalaksanaan mual muntah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian terapi antimietik. Sementara terapi nonfarmakologi dengan memanfaatkan jahe. Pada salah satu fungsi farmakologi dari jahe adalah *antiemetic* (anti muntah). Jahe merupakan stimulant aromatic yang mengandung minyak *atsiri zingiberena* (*zingirona*), *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkumen*, *gingerol*, *flandrena*, vitamin A dan resin pahit dapat memblok serotonin yang merupakan suatu neurotransmitter disintesis pada neuron serotonergis yang terdapat dalam sistem saraf pusat dan sel enterokromafin pada saluran pencernaan sehingga dapat memberikan rasa nyaman dalam perut yang dapat mengatasi rasa mual muntah^{5,6}.

Jahe bisa diolah menjadi air jahe hangat yang menyegarkan sekaligus mempunyai efek antimietik atau mengurangi mual pada ibu hamil. Ibu hamil hanya dianjurkan untuk mengkonsumsi jahe sebanyak 1 mg per hari. Pengolahan jahe secara sederhana dan praktis bisa dilakukan dirumah, yaitu jahe dicuci bersih kemudian digebrek dan direbus dengan air bersih.

Hasil penelitian Amran (2019) diketahui nilai rata-rata mual muntah sebelum konsumsi minuman jahe 17.718 dan standar deviasi 1.954. Nilai rata-rata mual muntah setelah konsumsi minuman jahe 6.843 dan standar deviasi 1.297. Konsumsi minuman jahe mempunyai hubungan terhadap mual muntah pada ibu hamil TM I ($p \text{ value } 0,000 < 0,05$)^{7,8}.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di Puskesmas Nagaswidak Kelurahan 14 Ulu Palembang pada tanggal 12-15 Oktober 2022, dengan tahapan dan metode pelaksanaan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan pihak Puskemas Nagaswidak
Tahap awal yang dilakukan adalah koordinasi dengan pihak Puskesmas terkait kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Pada kesempatan ini pemberi penyuluhan menjelaskan maksud dan tujuan pengabdian masyarakat kepada pimpinan puskesmas.
2. Perijinan dan sosialisasi
Setelah berkoordinasi, tahap selanjutnya adalah meminta ijin terkait waktu dan tempat pelaksanaan. Pemberi penyuluhan memberikan sosialisasi kepada pihak puskesmas Nagaswidak untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat, selanjutnya melakukan sosialisasi kepada pihak terkait untuk mengerakkan para ibu hamil untuk menghadiri sosialisasi manfaat jahe untuk mengatasi mual dan muntah dalam kehamilan.
3. Persiapan alat dan sarana serta media
Persiapan alat dan bahan dilakukan oleh pihak Puskesmas dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada. Kedua pihak saling bekerja sama untuk memenuhi alat, sarana dan media yang dibutuhkan. Alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah media penyuluhan antara lain power point, laptop, LCD, leaflet.
4. Penyuluhan manfaat jahe bagi ibu hamil.
Penyuluhan dilakukan di ruang tunggu pasien yang sudah dikondisikan kelayakannya sebagai tempat pelaksanaan penyuluhan. Ibu hamil diarahkan untuk duduk di depan sesuai target sasaran peserta penyuluhan.

Proses evaluasi dilakukan setelah semua materi penyuluhan diberikan dan setelah sesi tanya jawab selesai. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan sesuai dengan materi penyuluhan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan selama tiga hari berturut-turut sesuai waktu yang disepakati dengan pihak puskesmas Nagaswidak. Pada penyuluhan ini, target sasaran peserta penyuluhan adalah ibu hamil trimester pertama. Peserta penyuluhan pada hari pertama berjumlah 16 orang, pada hari kedua 10 orang dan pada hari ketiga 12 orang. Ibu hamil mengikuti penyuluhan dengan semangat dan antusias. Penyuluhan diawali dengan membagikan kuesioner yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan seputar mual muntah dalam kehamilan. Setelah pengisian kuesioner selesai, peserta diberikan leaflet, leaflet membantu peserta penyuluhan dalam memahami manfaat jahe sebagai antimetik alami yang bisa mengurangi dan mengatasi mual dan muntah. Selanjutnya pemberian materi yang disampaikan secara jelas dan terperinci, khususnya penggunaan jahe yang aman untuk ibu hamil yaitu sebanyak 1 mg per hari. Materi juga disampaikan dengan sederhana menyesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Mual muntah dalam kehamilan merupakan suatu yang lazim dialami pada kehamilan trimester pertama. Hal ini disebabkan oleh faktor perubahan hormonal di dalam tubuh. Oleh karena itu banyak ibu hamil yang antusias menceritakan pengalaman mual muntah di kehamilan terdahulu. Mual muntah yang dialami masing-masing ibu hamil mempunyai perbedaan, ada yang hanya mengalami mual, ada juga yang sering muntah. Bahkan ada juga yang pernah mengalami mual muntah yang berlebihan⁹.

Materi yang disampaikan tidak hanya penjelasan mengenai manfaat jahe, pemateri juga memberikan konseling tentang pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil meskipun dalam kondisi sedang mengalami mual dan muntah. Ibu hamil dianjurkan untuk makan dengan porsi sedikit namun sering. Menghindari makanan pedas dan berbau menyengat yang dapat merangsang mual muntah, dianjurkan juga untuk mengkonsumsi sayur dan buah.

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang manfaat jahe untuk mengatasi mual muntah selama kehamilan menunjukkan hasil yang positif, dimana pengetahuan meningkat sebanyak 60%.

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang pemanfaatan jahe dalam mengurangi mual muntah memberikan pengetahuan bagi ibu hamil dalam mencari solusi terhadap mual muntah yang dialami selama kehamilan tanpa pengobatan yang bersifat farmakologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada warga dan pihak Puskesmas Nagaswidak yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian masyarakat ini bisa berjalan dengan lancar dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soa UOM, Amelia R, Octaviani DA. (2018). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT. *J Kebidanan* 8 (2):157–167.
2. Fauziah, Yulia. (2012). *Obstetric Patologis*. Yogyakarta : Nuha Medika.
3. Balikova M & Budgoza. (2014). Quality Of Women’S Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy. *Central European Journal Of Nursing and Midwifery*. Vol 5 (1)
4. Rofi’ah, S. (2019). Studi Fenomologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Tromester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, Vol 8 (1): 42 – 52
5. Henukh DMS, Pattypeilohy A. *Pengaruh Minuman Sari Jahe Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Alak*. CHMK Midwifery Sci J. 2019;2(2):29–44.
6. Amran, Rovita, dkk. (2021). Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1. *MJ (Midwifery Journal)*, Vol 1, No. 3
7. Aryanta IWR. (2016). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*. 1 (2):29–43.
8. Saridewi, W. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 17 (03)
9. Kia, P.Y., Safajou, F .,Shahnazi, M. & Nazemiyeh, H. (2013). The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy : A Double-Blinded, Randomized Contrlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2014 *Marrch* 16 (3) :e14360.