



**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG AIR SEDUHAN JAHE
DENGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

**Hellen Febriyanti¹, Inggit Primadevi², Nur Alfi Fauziah³, Yety Dwifara⁴,
Ade Tyas Mayasari⁵**

*^{1,2,,3,4,5}Program Studi Kebidanan Program Sarjan Terapan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia*

E-mail : hellenfebriyanti06@gmail.com

Abstrak

Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah dapat diberikan beberapa tindakan seperti obat, selain obat, rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon dan lain sebagainya. Ibu hamil yang mengalami mual muntah terjadi penurunan setelah diberikan minuman jahe .Keunggulan jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf bekerja dengan baik. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang oleoresin menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh. Pemberian minuman jahe efektif dalam mengatasi morning sickness.

Kata kunci: *Jahe, Mual Muntah*

1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah pada kehamilan 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. Mual dan muntah pada kehamilan berlebihan 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.

Ibu hamil yang mengalami mual muntah terjadi penurunan setelah diberikan minuman jahe (Putri, 2017). Keunggulan jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf bekerja dengan baik. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang oleoresin menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh (Khasanah, 2017). Pemberian minuman jahe efektif dalam mengatasi morning sickness (Rofiah, 2017).

Penelitian Rufaridah (2019) dengan judul Pengaruh Seduhan *Zingiber Officinale* (Jahe) Terhadap Penurunan *Emesis Gravidarum* Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata *emesis gravidarum* sebelum diberikan seduhan jahe adalah 3,38 dengan standar deviasi 0,549, sedangkan rata-rata *emesis gravidarum* setelah diberikan seduhan jahe adalah 2,19 dengan standar deviasi 0,401. Dari hasil analisa data dengan

menggunakan *paired sample t-test* didapat *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas seduhan jahe terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada trimester pertama. Diharapkan pada tenaga kesehatan untuk bisa memberi informasi kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah bahwa bisa mengkonsumsi jahe dengan dosis yang tepat dan cara yang benar untuk menurunkan mual muntah yang diderita ibu hamil.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

- Observasi tempat pelaksanaan kegiatan
- Penawaran proposal kegiatan
- Menentukan permasalahan
- Menentukan topik dan metode penyuluhan
- Persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para ibu hamil tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, praktik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan ini dilakukan di BPM Devi Oktavia

dengan dilakukan pretest dan posttest sebagai berikut:

Tahap Pretest

Tahap pretest dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang air seduhan jahe dapat mengurangi mual muntah, dan telah dilakukan penyuluhan. Didapatkan hasil pengetahuan sejumlah 15 ibu hamil tentang manfaat air seduhan jahe yang dapat mengurangi mual muntah diperoleh nilai rata-rata 6,8.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan, informasi dan masukan mengenai air seduhan jahe yang sangat bermanfaat untuk mengurangi mual muntah.

Tahap Posttest

Tahap posttest dalam kegiatan ini bertujuan mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang air seduhan jahe setelah dilakukan penyuluhan. Didapatkan hasil pengetahuan sejumlah 15 ibu hamil tentang air seduhan jahe diperoleh nilai rata-rata 9,4.

Berdasarkan hasil diatas menunjukan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil tentang air seduhan jahe

4. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan ini merupakan upaya menambah pengetahuan dan pemahaman ibu hamil trimester pertama, bahwa apabila ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester awal ibu hamil dapat mengkonsumsi seduhan air jahe.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih pada bidan praktek

yang telah memberikan kesempatan dalam kegiatan ini. Terimakasih pada seluruh ibu hamil yang sudah ikut berpartisipasi dalam kelancaran kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan.

Daftar Pustaka

Asiah, N., & Ariga, R. A. Perilaku Primigravida dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan di Klinik Bersalin Citra II Medan.

Khasanah, M. (2017). Penerapan Pemberian Wedang Jahe Sunti Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Kebumen 3 (Doctoral Dissertation, Stikes Muhammadiyah Gombong).

Parwitasari, C. D. (2014). Perbandingan efektivitas pemberian seduhan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, 1(1), 1-10.

Putri, A. D., Haniarti, H. N. I., & Usman, U. S. N. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. In Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs" (pp. 99-105). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.

Rhodes, V. A., & McDaniel, R. W. (2010). Nausea, vomiting, and retching: complex problems in palliative care. CA: A cancer journal for clinicians, 51(4), 232-248.

Rofiah, D. (2015). Aktivitas Antioksidan dan Sifat Organoleptik Teh Daun Kelor Dengan Variasi Lama Pengeringan dan Penambahan Jahe serta Lengkuas sebagai Perasa Alami (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Rohani & Reni S, M. (2011). Asuhan Kebidanan

Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.

Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 4(1), 204-209.

Saswita, Dewi, Y.I., & Bayhakki. (2011). Efektifitas minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Jurnal Ners Indonesia, 1(2)

Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. Jurnal SMART Kebidanan, 6(1), 42-47.