

Edukasi Pemanfaatan Jahe untuk Mengatasi Mual pada Kehamilan Trimester I di Puskesmas Putri Ayu

Fatihatul Hayati^{1*}, Sri Maharani²

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim
Jln. Prof. M.Yamin, SH No. 30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: fatihatulhayatianam@gmail.com

Abstract

Nausea is one of the earliest, most common and most stressful symptoms associated with pregnancy. Most pregnant women experience nausea and even vomiting in the first trimester. Nausea in early pregnancy is often considered a common complaint experienced by pregnant women, so it is often ignored, but can cause discomfort and interfere with activities. Often pregnant women ask for both pharmacological and non-pharmacological therapy to overcome or reduce this discomfort. Initial management of nausea in the first trimester of pregnancy should be conservative with changes in diet, emotional support, and alternative therapies such as herbs. Traditional herbal ingredients that can be used include ginger, where ginger contains essential oils that have a refreshing effect and block the gag reflex, while gingerol can make blood and nerves work properly. For this reason, pregnant women need to be educated about the use of ginger to relieve nausea in the first trimester of pregnancy. This community service is carried out by providing health education through counseling to pregnant women about the use of ginger to treat nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy, in mother class activities held at the Puskesmas Putri Ayu, Jambi City. The results of this activity were an increase in pregnant women's knowledge about how to deal with nausea by using ginger as an herbal therapy.

Keywords: ginger, nausea, pregnancy

Abstrak

Mual merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Sebagian besar perempuan hamil mengalami mual bahkan muntah pada trimester pertama. Mual diawal kehamilan sering dianggap sebagai keluhan yang biasa dialami ibu hamil, sehingga seringkali diabaikan, namun dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktifitas. Seringkali ibu hamil meminta terapi baik secara farmakologis maupun non farmakologis untuk mengatasi atau mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Penatalaksanaan awal pada mual trimester I kehamilan sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional herbal yang dapat dimanfaatkan diantaranya jahe, dimana jahe mengandung minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Untuk itu ibu hamil perlu diberikan edukasi tentang pemanfaatan jahe untuk meringankan mual pada trimester I kehamilan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kepada ibu hamil tentang pemanfaatan jahe untuk mengatasi mual dan muntah kehamilan trimester I, pada kegiatan kelas ibu yang dilaksanakan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Hasil dari kegiatan ini didapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi mual dengan memanfaatkan jahe sebagai terapi herbal berdasarkan nilai pre-test dan post-test.

Kata Kunci: jahe, kehamilan, mual

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan keadaan yang membutuhkan adaptasi baik fisik maupun psikologis akibat dari perubahan hormon dan tekanan mekanis tubuh. Beberapa hormon yang berperan dalam kehamilan diantaranya hormon hCG (*Human Chorionic Gonadotropin*), progesteron dan estrogen. Efek samping dari peningkatan HCG dalam kehamilan dapat menyebabkan mual bahkan muntah. Disamping itu mual dan muntah juga terjadi karena tonus otot-otot traktus digestivus menurun sehingga kemampuan bergerak seluruh traktus digestivus juga berkurang (Firmansyah, 2014; Kusmiyati, 2015).

Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama, diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah. Keluhan ini seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan, walaupun dapat sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Sementara itu, sekitar 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan mengatasi mual dan muntah untuk mengganti cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Tiran, 2009; Aritonang, 2010; Khasanah, 2019).

Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan banyak wanita hamil yang harus mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan alternatif lain untuk mengatasi mual dan muntah. Herrel (2019) dalam Harahap (2020) mengatakan bahwa 80% dari ibu hamil mengeluh mual muntah yang berlangsung sepanjang hari dan 1,8% mengeluh mual muntah hanya terjadi di pagi hari. Di Indonesia, 50% - 75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Gejala-gejala ini terjadi ketika 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Mariza & Ayuningtias, 2019)

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. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. (Putri, 2020).

Terapi awal pada mual sebaiknya konservatif diiringi dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang dapat menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Sehingga bisa merelaksasi dan meringankan ketegangan tubuh, menekan rasa mual serta muntah. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang oleoresinnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Hermani, 2013).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahan terapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang multigravida (Hernani, 2013; Wiraharja, 2011).

Penelitian Putri (2017) menyatakan bahwa minuman jahe dapat menurunkan mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil. Ibu yang mengkonsumsi jahe hangat merasakan mual muntahnya berkurang.

Survey yang dilakukan penulis kepada 10 ibu hamil di puskesmas Putri Ayu yang mengalami mual muntah didapatkan rata-rata mual muntah setiap hari berkisar 6-10 kali dalam sehari. Keluhan tersebut membuat tidak nyaman serta membuat tubuh menjadi lemah.

Upaya untuk mengurangi rasa mual muntah dengan cara menghindari bau yang menyengat, minum air hangat, makan permen, istirahat, memakai masker serta upaya fasilitas kesehatan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dengan memberikan vitamin piridoksin (B6) dan antasida.

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. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan perkembangan janin tidak normal, gizi ibu hamil mempengaruhi pertumbuhan janin. 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. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi.

Berdasarkan survei awal yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2021 di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi, ibu hamil ragu dalam memanfaatkan herbal untuk mengatasi mual pada trimester I kehamilan, karena merasa khawatir mengganggu kehamilannya dan pertumbuhan janinnya. Sehingga ibu hamil membutuhkan informasi yang akurat tentang konsumsi herbal, termasuk salah satunya jahe.

Mual yang dirasakan oleh ibu hamil merupakan suatu perubahan fisiologis, namun harus diatasi dengan langkah yang benar, antara lain pengaturan pola diet dan terapi untuk meringankan keluhan. Ibu hamil membutuhkan informasi yang akurat tentang cara pemanfaatan jahe untuk mengatasi mual, sehingga ibu bisa menjalani kehamilan trimester I dengan nyaman dan janin dalam kandungan tumbuh dengan sehat. Ibu juga membutuhkan informasi agar yakin bahwa pemanfaatan jahe tersebut tidak mengganggu kehamilannya. Untuk itu ibu hamil perlu diberikan edukasi tentang pemanfaatan jahe untuk meringankan mual pada trimester I kehamilan agar bisa membuat minuman jahe secara mandiri sehingga meringankan keluhan mual. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan edukasi pemanfaatan jahe untuk meringankan mual pada kehamilan trimester I. Diharapkan semua ibu hamil yang diberikan edukasi meningkat pengetahuannya berdasarkan penilaian pre-test dan post-test serta dapat mengaplikasikan informasi yang diberikan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama 6 bulan pada September tahun 2021 sampai Maret 2022 di Puskesmas Putri Ayu. Kegiatan edukasi kepada ibu hamil dilaksanakan pada bulan Januari 2022 dalam kegiatan kelas ibu hamil yang diselenggarakan oleh Puskesmas Putri Ayu. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan edukasi pemanfaatan jahe untuk meringankan mual pada kehamilan trimester I. Sasaran dalam kegiatan ini adalah peserta kelas ibu hamil trimester I di Puskesmas Putri Ayu dengan rata-rata kehadiran 15 orang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan berlangsung kurang lebih 50 menit. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah menjadi peserta kegiatan pengabdian, mengikuti *pre* dan *post-test* dan mendapatkan informasi tentang pemanfaatan jahe untuk meringankan mual pada kehamilan trimester I.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan kesehatan pemanfaatan jahe untuk meringankan mual pada trimester I kehamilan agar bisa membuat minuman jahe secara mandiri sehingga meringankan keluhan mual.

Hasil yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

- a. Disepakati waktu pelaksanaan penyuluhan kepada ibu hamil, yaitu pada kelas ibu wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu
- b. Pihak Puskesmas mau memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan.
- c. Selama proses pemberian materi ibu hamil menyimak dan berdasarkan evaluasi didapat peningkatan pengetahuan.
- d. Tidak ditemui kendala berarti dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Koordinasi dengan Puskesmas Putri Ayu untuk Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Pemanfaatan Jahe untuk Mengatasi Mual pada Kehamilan Trimester I pada Kelas Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu

Mual dan muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan oleh peningkatan kadar hormon *estrogen* dan *progesterone* yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya mual muntah tidak hanya di pagi hari melainkan bisa terjadi pada siang bahkan malam hari. Selain itu, mual juga dapat dipicu karena mencium aroma atau bau. Sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah dimana pada 60-80% terjadi pada primigravida dan 40-60% multigravida. Perubahan hormon dan adaptasinya pada setiap ibu hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua ibu hamil mengeluh mual muntah (Iriati, 2014).

Herrel (2019) dalam Harahap (2020) mengatakan bahwa 80% dari ibu hamil mengeluh mual muntah yang berlangsung sepanjang hari dan 1,8% mengeluh mual muntah hanya terjadi di pagi hari. Gejala-gejala ini terjadi ketika 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Mariza & Ayuningtias, 2019).

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. 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. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual muntah selama masa kehamilan 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 (Parwitasari, 2014; Putri, 2020).

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah yang sering dijumpai, mudah ditanam dan ditemui di Indonesia. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungan jahe yang bermanfaat adalah minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Sehingga bisa merelaksasi dan meringankan ketegangan tubuh, menekan rasa mual serta muntah. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Ramadhan, 2013; Hernani, 2013).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahan terapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang multigravida (Wiraharja, 2011; Saswita, 2013)

Penelitian Putri (2017) menyatakan bahwa minuman jahe dapat menurunkan mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil. Ibu yang mengkonsumsi jahe hangat merasakan mual muntahnya berkurang.

Menurut (Sasmito, E 2017), jahe aman untuk dimanfaatkan sebagai terapi herbal. Jahe tidak memiliki ketoksitas akut pada dosis yang biasa dikonsumsi untuk makanan ataupun terapi herbal. Pada dosis yang besar yaitu 6 g atau lebih, rimpang jahe dapat menyebabkan iritasi lambung dan hilangnya mukosa pelindung lambung. Pada dosis normal (sampai 2 g sehari), jahe tidak mempengaruhi parameter pembekuan darah atau koagulasi darah. Hasil penelitian pada tikus hamil yang diberikan ekstrak jahe secara oral tidak mempengaruhi kehamilan dan tidak menyebabkan toksitas sampai konsentrasi 1000 mg/kg.

Rasa pedas yang terkandung pada jahe disebabkan oleh zat zingerone, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat zingiberol. Jahe bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetik pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Pada percobaan binatang, gingerol meningkatkan transpor gastrointestinal. Gingerol dan komponen lainnya dari jahe diketahui mempunyai aktivitas sebagai anti hidrokseptamin melalui percobaan pada ileum babi. Galakton merupakan unsur lain yang terkandung dalam jahe, adalah suatu antagonis kompetitif pada ileus 5-HT reseptor, yang menimbulkan efek anti-emetik. Efek jahe pada susunan saraf pusat ditunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, terdapat pengurangan frekuensi muntah. Selain itu, studi lain menemukan bahwa jahe menurunkan gejala emesis gravidarum pada respon yang sehat (Sasmito, E 2017).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan oleh tim dosen STIKes Baiturrahim Jambi bekerja sama dengan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi berjalan lancar dan mendapat dukungan dari pihak terkait. Kegiatan ini dilanjutkan mengikuti kelas ibu hamil yang dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan oleh bidan koordinator Puskesmas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Stikes Baiturrahm Jambi dan Ketua PPPM beserta jajarannya atas dana dan fasilitas serta surat izin dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini dan juga kepada Kepala Puskesmas Putri Ayu beserta jajarannya yang telah memberikan izin tempat melakukan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar. Demikian juga ucapan terima kasih kepada ibu hamil peserta pengabdian kepada masyarakat yang telah bersedia mengikuti rangkaian kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, E. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Medan: Kampus IPB Taman Kencana Bogor
- Firmansyah. (2014). *Penatalaksanaan Gangguan Saluran Cerna dalam Kehamilan*. Medicinus, Vol. 27, No. 1 April 2014.
- 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.
- Hernani and Winarti, Christina. (2013). *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan*. Bogor: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian
- Horne, Laura. (2006). *Treatment Option for Nausea and Vomiting During Pregnancy*
- Iriati, B., et al., et al. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Agung Seto
- Khasanah, P.N. (2019). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas I Cilongok Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Purwokerto.
- Kusmiyati & Wahyuningsih. (2015). *Perawatan Ibu Hamil asuhan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). *Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*. Holistik Jurnal Kesehatan, 13(3), 218–224.
- Parwitasari, Chatur Dhian, Utami, Sri and Rahmalia, Siti. 2014. *Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil*.
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM Kota Bengkulu*. Journal Of Midwifery, 8(1), 44- 50
- Ramadhan, Ahmad. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe untuk Pengobatan*. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia
- Sasmito, E. (2017). *IMUNOMODULATOR Bahan Alami*. Bandung. ANDI OFFSET
- Saswita. (2013). *Efektifitas Jahe Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*. 1, Jurnal Ners Indonesia, Vol. 2
- Tiran, Denise. (2009). *Mual Muntah Kehamilan*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG
- Wiraharja, Regina Setya, et al., et al. (2011). *Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual dalam Kehamilan*. 3, Jakarta : Jurnal of Medicine, Vol. 1, pp. 161- 170