

Edukasi Pemanfaatan Jahe dalam Asuhan Kebidanan untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil di Desa Cirih Kecamatan Peusangan Siblih Krueng Kabupaten Bireuen

Khairunnisak¹, Siti Maimunah², Indah Purnamasari³

^{1,2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Khairunnisak

E-mail: khairunnisak0735@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan berupa edukasi pemanfaatan jahe dalam asuhan kebidanan untuk mengurangi mual muntah ibu hamil di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblih Krueng Kabupaten Bireuen dengan sasaran adalah ibu hamil. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa memberikan edukasi tentang pemanfaatan jahe dalam asuhan kebidanan untuk mengurangi mual muntah ibu hamil. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk menambah pengetahuan ibu hamil dalam menangani masalah mual muntah yang berlebihan dalam masa kehamilan, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan ibu hamil. Kegiatan edukasi dilaksanakan di Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblih Krueng Kabupaten Bireuen. Kegiatan ini berupa edukasi atau penyuluhan secara langsung menggunakan media leaflet dan inovasi minuman jahe yang dirancang sendiri oleh Tim Pengabdi. Pre Post dan Post test dilaksanakan sebelum dan setelah kegiatan edukasi pemanfaatan jahe untuk mengetahui efektifitas edukasi yang dilaksanakan.

Kata kunci – mual muntah, ibu hamil, jahe

Abstract

Community service activities were carried out in the form of education on the use of ginger in midwifery care to reduce nausea and vomiting of pregnant women in Blang Cirih Village, Peusangan Siblih Krueng District, Bireuen Regency, targeting pregnant women. The solution carried out in community service activities is in the form of providing education about the use of ginger in midwifery care to reduce nausea and vomiting in pregnant women. The aim of the service activity is to increase the knowledge of pregnant women in dealing with the problem of excessive nausea and vomiting during pregnancy, so as to improve the health status of pregnant women. Educational activities were carried out in Blang Cirih, Peusangan Siblih Krueng District, Bireuen Regency. This activity takes the form of direct education or counseling using leaflets and ginger drink innovations designed by the Service Team. Pre Post and Post tests were carried out before and after educational activities on the use of ginger to determine the effectiveness of the education carried out.

Keywords - nausea, vomiting, pregnant women, ginger

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan dihitung 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 tujuh bulan sampai ke sembilan bulan (Runjani Dan Umar, 2018).

Mual muntah selama kehamilan merupakan ketidaknyamanan pada masa kehamilan yang umumnya terjadi pada ibu hamil dan belum bisa dikatakan patologis sebelum disebut hyperemesis gravidarum. Mual muntah selama kehamilan tentu berdampak pada kehidupan sehari-hari dalam keluarga, lingkungan dan pada pekerjaan. Mual muntah selama hamil biasanya terjadi pada trimester I pada minggu ke-6 hingga minggu ke-12 usia kehamilan, bahkan ada yang berlanjut hingga usia kehamilan 20 minggu. Kondisi yang lebih parah saat mual muntah kehamilan disebut dengan diagnosa sebagai hiperemesis gravidarum dengan beberapa gejala yang memperberat seperti terjadi dehidrasi, gangguan elektrolit, kurang nutrisi sehingga menyebabkan resiko kurang energi kronik serta penurunan berat badan ibu hamil yang berlebihan (Hu et al., 2022).

Ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan dan ingin segera melewati masa mual muntah saat hamil (Retni & Damansyah, 2022). Efek mual muntah kehamilan dianggap berbahaya, sehingga banyak upaya dilakukan untuk pengobatan mengurangi ketidaknyamanan mual muntah tersebut (Hani, 2020).

WHO menyatakan tingkat kejadian mual muntah selama kehamilan (emesis gravidarum) di berbagai negara bervariasi, termasuk di negara benua Amerika juga di Asia seperti Turki, Malaysia, Pakistan dan Indonesia. Kejadian mual muntah kehamilan di Indonesia berkisar 1% sampai 3% dari seluruh jumlah kehamilan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Amerika, kehamilan berdampak besar bagi kesehatan bangsa. Wanita Amerika mengalami rata-rata 3,2 kehamilan selama hidup mereka, 1,8 di antaranya dianggap sebagai kehamilan yang diinginkan. Setelah mengamati 2.400 wanita hamil di Amerika, hasil penelitian tersebut menunjukkan 89% diketahui mengalami berbagai gejala morning sickness selama trimester pertama kehamilan dengan gejala yang paling umum adalah mual dan muntah (Siregar et al., 2022).

Terapi untuk mual muntah mulai akupresur, hipnoterapi, aromaterapi dan suplemen makanan termasuk vitamin B6, vitamin B12 dan jahe telah dibuktikan untuk pengobatan mual muntah selama hamil. Bahan kimia seperti doxylamine, thalidomide dan bahan alami telah digunakan untuk mengobati mual muntah selama hamil, namun bahan kimia dilaporkan dapat menimbulkan efek teratogenik pada janin. Mengingat kekhawatiran efek teratogenik tersebut maka upaya untuk pemanfaatan bahan alami sebagai alternatif terapi mual muntah pada ibu hamil yang mudah diterima Nur Maziyah Hurin'in, Tri Yunita Fitria Damayanti oleh ibu hamil salah satunya adalah jahe (Hu et al., 2022). Jahe dimanfaatkan untuk bumbu masakan dan bahan obat tradisional sejak ribuan tahun lalu di kawasan Asia (Redi Aryanta, 2019). Jahe adalah salah satu tanaman rempah yang potensial di Indonesia (Arisdiani, Triana; Asyrofi, 2019).

Uji klinis dengan desain RCT telah menunjukkan efek suplemen jahe untuk pengurangan mual muntah pada ibu hamil (Hu et al., 2022). Penelitian juga menunjukkan konsumsi rebusan air jahe berhubungan dengan penurunan gejala emesis gravidarum (Simbolon et al., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I (R. F. Harahap et al., 2020) Pemberian terapi komplementer jahe tidak dianjurkan lebih dari 2 gr per hari karena menjadi faktor resiko abortus (R. Y. Harahap, 2022) Jahe bisa dikonsumsi ibu hamil dalam bentuk minuman, permen atau biskuit, tetapi jika ibu hamil mengalami sakit kepala, mual atau diare sebagai efek samping setelah mengkonsumsi jahe maka sebaiknya konsumsi jahe dihentikan (Isti Kundarti et al., 2015).

Kegiatan edukasi ini menarik untuk dilakukan karena sebagian besar ibu belum mengetahui bahwa jahe dapat mengurangi durasi mual muntah pada ibu hamil. Pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen.

METODE

Kegiatan edukasi mengenai pemanfaatan jahe untuk mengurangi mual muntah ibu hamil dalam meningkatkan status kesehatan ibu hamil dilaksanakan secara langsung. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet dan inovasi minuman jahe. Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi mengenai pemanfaatan jahe untuk mengurangi mual muntah yang disampaikan melalui media promosi leaflet. Kemudian pengetahuan sasaran kegiatan diharapkan dapat meningkatkan sikap positif dan kesadaran ibu balita dalam menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung menggunakan media leaflet. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil untuk mengurangi mual muntah.
2. Pendataan nomor kontak ibu hamil
3. Penyampaian materi tentang mual muntah ibu hamil untuk dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa leaflet.
4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Umur

Tabel 1.

Distribusi Umur Ibu Hamil di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen Tahun 2024

No	Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-24	3	20
2	25-29	7	46,6
3	30-34	4	26,7
4	>35	1	6,7
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen berumur 25-29 tahun yaitu 7 orang (46,6%).

2. Usia Kehamilan

Tabel 2.

Distribusi Usia Kehamilan Ibu Hamil di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen Tahun 2024

No	Usia Kehamilan (minggu)	Frekuensi	Persentase (%)
1	0-16	12	80
2	16-24	3	20
3	24-36	0	0
4	>36	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar usia kehamilan ibu di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen berusia 0-16 minggu yaitu 12 orang (80%).

3. Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Hamil

Tabel 3.

Distribusi Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Hamil di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen Tahun 2024

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Dasar	0	0
2	Menengah Pertama	0	0
3	Menengah Atas	8	53,3
4	Pendidikan Tinggi	7	46,7
Jumlah		15	100
No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	IRT	8	53,3
2	Wiraswasta	0	0
3	Pegawai Swasta	2	13,3
4	Pegawai Negeri	5	33,4
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar pendidikan ibu hamil di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen berada di pendidikan menengah atas yaitu 8 orang (53,3%) dan Pekerjaan ibu hamil sebagian besar berada pada ibu rumah tangga yaitu 8 orang (53,3%).

4. Pengetahuan Ibu Hamil

Tabel 4.

Pengetahuan Ibu Hamil tentang Hiperemesis Gravidarum di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen Tahun 2024

No	Pengetahuan Ibu Hamil	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
1	Pretest	2	13,3	6	40	5	33,3	15	100
2	Posttest	13	86,7	1	6,7	1	6,7	15	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa ada peningkatan signifikan pengetahuan ibu hamil tentang hiperemesis gravidarum di Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen Tahun 2024.



Gambar 1.
Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil pengabdian masyarakat melalui edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang hiperemesis gravidarum serta menciptakan produk inovasi untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil yaitu pengolahan minuman jahe. Sebelum diberikan edukasi terlihat mayoritas ibu hamil mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah edukasi mayoritas ibu mempunyai pengetahuan baik tentang hiperemesis gravidarum.

Teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Beensley dan Fisher (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memang menyampaikan informasi dengan harapan bahwa peserta didik akan mempelajarinya dan dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rata-rata posttest setelah pengabdian masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang stunting memiliki peran menambah tingkat pengetahuan ibu balita di Desa Ujong Patihah Kecamatan Kuala Kabupaten Nagan Raya.

Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang hiperemesis gravidarum dan cara membuat produk inovasi yaitu minuman jahe, serta peralatan yang dibutuhkan berupa LCD, laptop, dan leaflet. Pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan media pembelajaran menggunakan leaflet dan PPT sehingga memudahkan ibu hamil dalam memahami materi yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa edukasi pemanfaatan jahe sangat baik untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi mual muntah. Peserta menunjukkan partisipasi aktif, pemahaman yang baik tentang manfaat jahe, serta kesediaan untuk mengimplementasikan praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi mual dan muntah pada saat hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Warga Desa Blang Cirih Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini, dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Hu, Y., Amoah, A. N., Zhang, H., Fu, R., Qiu, Y., Cao, Y., Sun, Y., Chen, H., Liu, Y., & Lyu, Q. (2022). Effect of ginger in the treatment of nausea and vomiting compared with vitamin B6 and placebo during pregnancy: a meta-analysis. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 35(1), 187–196. <https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1712714>
- Hani, F. T. (2020). Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluahan Mual Muntah. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 218–223.
- Harahap, R. Y. (2022). The Effectiveness of Ginging Candy Against Nausea and Vomiting in Pregnant Mothers at The Joint Maternity Clinic North Padang Lawas District. 2(1), 308–312. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.115>
- Isti Kundarti, F., Estuning Rahayu, D., Utami, R., & Kemenkes Malang Prodi Kebidanan Kediri, P. (2015). Efektifitas Pemberian Serbuk Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Tingkatan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 18–30.
- Nur, M dan Darmayanti, F. (2023). Edukasi Pemanfaatan Terapi Komplementer Jahe dalam Asuhan Kebidanan Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. DOI: 10.35960/pimas.v2i1.1011 Page: 59 – 66 : PIMAS
- Prastika dan Pitriani. (2021). Pemeberian Rebusan jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I. DOI : <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.460> Volume 01, Nomor 02 Tahun 2021 : JOM
- Retni, A., & Damansyah, H. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja. 2(1), 106–115
- Runjani Dan Umar. (2018). *Kebidanan : Teori dan Asuhan*. EGC.
- Siregar, E. L. A., Nasution, Z., & Lumbanraja, S. (2022). The Effect of Ginger Booking and the Aroma of Lemon Inhalation Therapy Towards Gerdadian Emesis Gravidarum for Pregnant Mothers in Trimester I. *Science Midwifery*, 10(4), 3256–3266. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.795>