



Edukasi komplementer pemanfaatan jahe upaya mengatasi hiperemesis gravidarum

Susanti^{1*)}, Silvia Mona², Prasida Yunita³, Ulpawati⁴, Novi Yulianti⁵

Published online: 27 April 2023

ABSTRACT

Hyperemesis Gravidarum merupakan Mual serta muntah berat selama masa kehamilan yang sering terjadi pada umur kehamilan trimester pertama. Mabuk saat masa kehamilan dapat terjadi sangat parah sehingga diklasifikasikan sebagai hiperemesis gravidarum. Akan tetapi, hal ini tidak sering terjadi. Gejala yang terjadi ibu merasakan mual hebat hingga merasa seperti ingin pingsan dan merasakan pusing jika saat berdiri. Hyperemesis gravidarum yang dapat menyebabkan keadaan muntah terus menerus yang berdampak pada dehidrasi yang menyebabkan perlunya bedrest atau rawat inap agar dapat memantau keadaan kesehatan ibu dan janin. Meningkatnya hormone HCG sebagai faktor pemicu utama ibu mengalami mual dan muntah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan berupa penyuluhan diskusi serta tanya jawab yang berisi materi mengenai penanganan hyperemesis gravidarum serta cara pembuatan air jahe yang aman untuk ibu hamil upaya mengatasi hyperemesis gravidarum pada ibu hamil. Partisipan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu seluruh ibu hamil di daerah posyandu Mawar IX Kota Batam. Masing-masing partisipan diberikan brosur yang berisi tentang hyperemesis gravidarum serta cara penangannya melalui pemanfaatan jahe. Diharapkan setelah diberikan edukasi, partisipan dapat mengatasi permasalahan mengenai hyperemesis gravidarum secara mandiri. Evaluasi pengabdian ini yaitu meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan jahe dalam mengatasi hyperemesis gravidarum. Pengabdian ini merupakan salah satu stimulasi guna meningkatkan derajat kesehatan pada ibu hamil dengan memfaatkan jahe sebagai bahan terapi komplementer yang mudah didapatkan dan diolah sebagai obat nonfarmakologis.

Keywords: Hiperemesis Gravidarum, Jahe, Komplementer

PENDAHULUAN

Salah satu ketidaknyamanan dalam masa kehamilan yaitu hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum merupakan suatu kondisi pasien mengalami mual dan muntah 10 kali atau lebih dalam 24 jam, sehingga mengganggu pekerjaan harian yang membuat keadaan umum memburuk. Kondisi ini biasanya muncul saat usia kehamilan 8-12 minggu (Muntia et al., 2021). Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang menetap pada ibu hamil selama 3 bulan pertama hingga 22 minggu kehamilan yang jika berkepanjangan dapat menyebabkan kekurangan karbohidrat, dehidrasi, dan kekurangan elektrolit.

Morning sickness yang parah ditandai dengan mual, muntah, ketonuria dan 5% penurunan berat badan sebelum hamil, 0,3-0,2% morning sickness parah yang membutuhkan rawat inap (Rahma & Safura, 2016).

^{1*)2,3}Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

⁴ Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

⁵ Prodi Profesi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

**)corresponding author*

Susanti

Email: shanty1107@univbatam.ac.id

Mual dan muntah merupakan gejala normal yang ditemukan pada kehamilan trimester pertama yang terjadi di pagi hari sehingga sering disebut dengan morning sickness. Sementara itu, sebagian ibu hamil mengalami morning sickness, antara 1,2 dan 2% mengalami morning sickness yang parah, suatu kondisi yang lebih serius (Iklima & Afni, 2022). Sebenarnya mual dan muntah bisa terjadi kapan saja. Dalam beberapa kasus, ini dapat berlanjut hingga trimester kedua dan ketiga kehamilan, tetapi ini jarang terjadi. (Warni & Manurung, 2023).

Kejadian ini tidak hanya mengancam kesehatan ibu, tetapi juga dapat menimbulkan dampak buruk pada janin seperti keguguran, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan cacat lahir. (Darwin, 2022). Hiperemesis gravidarum telah ditemukan menjadi faktor penting dalam memperpanjang hari perawatan neonatal. Terjadi peningkatan angka kematian akibat IUGR pada klien dengan morning sickness berat yang mengalami penurunan berat badan lebih dari 5%. Selain dampak fisiologis pada kehidupan klien dan janin, morning sickness yang parah memiliki dampak psikologis, sosial, emosional, dan pekerjaan. (Anik., 2019).

Kejadian hyperemesis dikarenakan adanya peningkatan human chorionic gonadotropin (HCG) yang menjadi faktor penyebab mual dan muntah. Kadar hormon progesteron yang tinggi mengendurkan otot polos pada saluran pencernaan, sehingga pergerakan usus menjadi lebih sedikit dan pengosongan lambung menjadi lebih lambat (Dwinasari, 2021). Hal ini diperparah dengan adanya penyebab lain, yang meliputi faktor psikologis, spiritual, lingkungan dan sosial budaya (Anik., 2019). HCG (human chorionic gonadotropin) adalah hormon yang diproduksi selama kehamilan yang dapat dideteksi dalam darah atau urin ibu hamil sekitar 10 hari setelah pembuahan yang menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil (Hermadi, 2018).

Husin (2014) menyatakan bahwa hiperemesis gravidarum memiliki hubungan yang signifikan dengan depresi. Uguz et al (2012) menganalisis ibu hamil dengan morning sickness dan menemukan bahwa ibu hamil dengan depresi dan kecemasan cenderung menderita morning sickness yang parah. Depresi dan gangguan kecemasan memiliki hubungan potensial yang menyebabkan mual di pagi hari yang parah selama kehamilan. Pada penelitian Rorrong et al (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan kecemasan dengan mual muntah selama kehamilan.

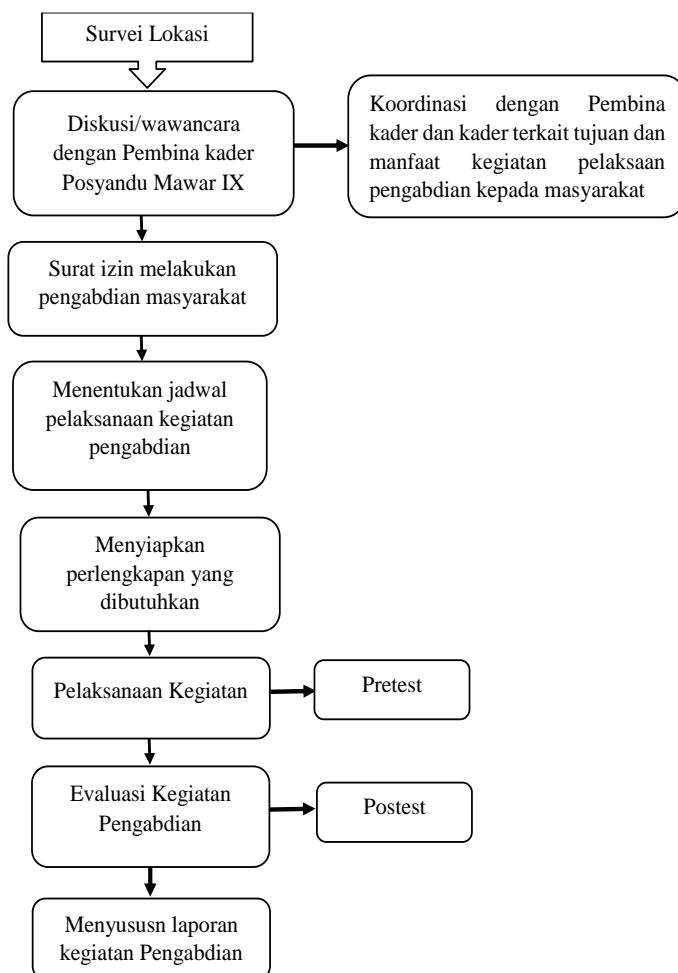
Hyperemesis saat hamil merupakan perasaan kehamilan yang tidak menyenangkan yang sering terjadi pada ibu hamil dan belum bisa disebut patologis sampai disebut hiperemesis gravidarum. Mual dan muntah saat hamil tentunya berdampak pada kehidupan sehari-hari di keluarga, lingkungan dan tempat kerja. (Hu et al., 2022). Ibu hamil merasa tidak nyaman dan ingin mengatasi mual muntah selama kehamilan (Romauli, 2023). Efek mual muntah pada masa kehamilan dianggap berbahaya, oleh karena itu berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi rasa tidak nyaman akibat mual muntah (Fatwa, 2020). Faktor endokrin, terutama peningkatan human chorionic gonadotropin (HCG), berperan dalam perkembangan mual dan muntah selama kehamilan hingga timbulnya HEG (Hu et al., 2022).

Jahe mengandung minyak atsiri yang memiliki efek mendinginkan, mencegah refleks muntah, jahe memiliki kandungan gingerol yang mempercepat kelancaran kerja darah dan saraf, sehingga diharapkan dapat menghilangkan stres dan menyegarkan pikiran. Mual hilang dan muntah akan ditekan (Herni, 2019). Penelitian Harahap et al (2020) menunjukkan bahwa minum jus jahe rebus mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama (Harahap et al., 2020). Konsusensi jahe tidak boleh dikonsumsi lebih dari 2 gram per hari karena merupakan faktor risiko keguguran.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah/penyuluhan dengan melakukan diskusi, tanya jawab serta mempraktekan. Partisipan kegiatan pengabdian ini merupakan

seluruh ibu hamil di wilayah posyandu mawar IX Kota Batam. Partisipan diberikan brosur mengenai hyperemesis gravidarum dan cara mengatasinya dengan memanfaatkan jahe. Kegiatan pengabdian ini dengan mempersiapkan pembuatan materi, membuat brosur, standing banner, jahe sebagai bahan praktik, persiapan lokasi pengabdian dan partisipan. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari dengan durasi 2 - 3 jam di Posyandu Mawar IX. Evaluasi dari kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai hyperemesis gravidarum serta ibu mengerti bagaimana cara penanganannya sehingga ibu mampu secara mandiri mengatasi hipereemesis gravidarum atau mual dan muntah.



Gambar 1. Flowchart kegiatan Pengabdian Masyarakat

Menyiapkan bahan:

1 gram jahe putih, 500 ml air, sesuaikan dengan jeruk nipis sesuai selera. Kupas dan cuci jahe dengan air bersih mengalir. Potong jahe kecil-kecil atau hancurkan. Didihkan air, masukkan jahe cincang atau tumbuk ke dalam air mendidih, tunggu 5-10 menit hingga jahe keluar. Tuang jus jahe ke dalam gelas hingga 200 ml, campur dengan lemon.

Dalam pelaksanaan pengabdian ini diawali dengan pembukaan, umpan balik dari tim pengabdian masyarakat, untuk menilai apakah materi yang diberikan mudah dipahami, pengujian sebelum dan sesudah pengujian apakah menggunakan jahe untuk mengatasi morning sickness yang parah, untuk menilai pereda mual dan muntah, jahe diminum selama 5 hari dengan pengurus posyandu untuk melihat berkurangnya mual muntah serta tindakan yang terlihat pada Responden dapat menyiapkan minuman jahe sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2022 di Posyandu Mawar IX Kota Batam dengan 15 partisipan ibu hamil di Posyandu Mawar IX. Ibu hamil diberikan pengetahuan bagaimana cara membuat minuman jahe untuk mengurangi dan mengatasi morning sickness atau mual muntah pada ibu hamil, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

Tabel 1. Rundown Kegiatan

Tanggal	Jam	Keterangan
12 Maret 2022	08.00 – 08.30	Registrasi
	08.30 – 08.45	Pembukaan
	08.45 – 09.15	Pretest
	09.15 – 10.00	Pemberian materi
	10.00 – 10.15	Postest
	10.15 – 10.30	Tanya jawab
	10.30 – 11.00	Demonstrasi Praktik pembuatan air jahe
	11.00 – 11.30	Diskusi / Tanya jawab
	11.30 - Selesai	Penutupan



Penilaian merupakan bentuk dari evaluasi kegiatan dengan melihat nilai kuesioner pre dan post tes.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan

No	Karakteristik	Kategori	f	(%)
1	Usia	24 – 30 tahun	8	53.3
		>30 tahun	7	46.7
		Jumlah	15	100
2	Pendidikan	SMA	8	53.3
		Sarjana	7	46.7
		Jumlah	15	100
3	Paritas	Primipara	8	53.3
		Multipara	7	46.7
		Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa mayoritas responden pada usia reproduksi normal 24-30 tahun adalah 8 (53, 3%) berusia di atas 30 tahun dan 7 (46, 7%) partisipan. Pelatihan SMA 8 (53, 3%) Sarjana Muda 7 (46, 7%). Peserta pertama kali 8 (53, 3%) dan peserta berulang 7 (46, 7%). Mayoritas peserta berpendidikan sekolah menengah pertama. Usia, pendidikan, dan jumlah kelahiran tentunya memiliki hubungan dengan bagaimana ibu hamil dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan, seperti mual dan muntah. Usia adalah bagian dari persiapan fisik dan mental untuk kehamilan, mungkin sulit bagi ibu hamil muda untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan yang dapat menjadi beban psikologis. Edukasi merupakan faktor pendukung pengetahuan ibu hamil dalam mencari informasi tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil dan cara mengatasinya. Tentunya para ibu hamil yang sudah memasuki kehamilan kedua atau lebih, kebanyakan dari mereka sudah pernah mengalami morning sickness pada kehamilan sebelumnya, sedangkan pada kehamilan pertama tentunya masih sangat luwes dalam mengatasi morning sickness dan mencari keluar banyak sumber yang berbeda. Informasi cara penanganannya agar tidak mempengaruhi fungsi fisik, mental dan emosional ibu hamil.

Tabel 3. Hasil pretest dan posttest

No	Pengetahuan	Pre		Post	
		f	%	f	%
1	Baik	7	47%	12	80%
2	Cukup	5	33%	2	13%
3	Kurang	4	20%	1	7%
	Total	15	100%	15	100%

Dari tabel 3 diatas didapatkan hasil peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan menegnai pemanfaatan jahe upaya mengatasi hyperemesis gravidarum. Sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 (47%) partisipan setelah diberikan penyuluhan menjadi 12 partisipan (80%).

Keluhan rasa tidak nyaman pada kehamilan salah satunya adalah mual dan muntah pada masa kehamilan yang biasa dikenal dengan morning sickness, keluhan ini terjadi secara spontan namun harus ditangani karena jika tidak ditangani dapat menyebabkan mual dan muntah. Secara berlebihan, risiko dehidrasi dan kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan, risiko berat badan rendah di samping risiko kelahiran prematur.

Anjuran penggunaan jahe sebagai suplemen ibu hamil dalam pengobatan mual muntah dapat menjadi pilihan pertama karena mudah didapat, hemat biaya dan sedikit atau tidak ada efek samping

yang berbahaya bagi ibu hamil di rumah (Harahap et al., 2020). Jahe memblokir reseptor serotonin dan menyebabkan efek antimual pada sistem saraf pusat dan saluran pencernaan. Jus jahe untuk ibu hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil. Manfaat jahe adalah mengandung minyak esensial yang membantu mendinginkan dan mencegah refleks. Kandungan gingerol pada jahe dapat meningkatkan aliran darah untuk memastikan fungsi saraf yang optimal (Hu et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan pemberdayaan guna membantu masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan khususnya ibu hamil dengan memanfaatkan jahe sebagai terapi komplementer karena sedikit efek samping dan bermanfaat bagi kesehatan.

Bagi petugas kesehatan untuk secara aktif memimpin pemberdayaan masyarakat, menekankan kemandirian masyarakat untuk meningkatkan hasil kesehatan menggunakan terapi non-farmasi yang tersedia di lingkungan dan aplikasi Produk mereka didasarkan pada penelitian berbasis bukti yang telah terbukti aman.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Anik., M. (2019). *Kegawatdaratan maternal neonatal terpadu program praktis program kesehatan terkini*. Maftuhin Ari, editor. Jakarta Timur: CV. Info Trans Media;
- Darwin, D. (2022). *Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Kejadian Rumah Sakit Sawerigading Kota Palopo Tahun 2022*. 5, 70–74.
- DWINASARI, S. O. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Dr . Kanujoso Djatiwibowo. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Fatwa, T. H. (2020). Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 218–223.
- 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, 84–95.
- Hermadi, H. A. (2018). *Isolasi, Identifikasi dan Produksi human Chorionic Gonadotropin (hCG) dari Urine Wanita Hamil untuk Memanipulasi Maturasi Invitro dan Ovulasi Invivo pada Sapi* <https://repository.unair.ac.id/116211/0Ahttps://repository.unair.ac.id/116211/1/KK C LP 5019 HER I.pdf>
- Herni, K. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan, Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44–51.
- Hu, Y., Ow Yong, J. Q. Y., Chng, M. L. C., Li, Z., & Goh, Y. S. (2022). Exploring undergraduate nursing students' experiences towards home-based learning as pedagogy during the COVID-

- 19 pandemic: a descriptive qualitative exploration. *BMC Nursing*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00788-9>
- Husin, F. (2014). *Asuhan Kehamilan berbasis bukti (Paradigma Baru dalam asuhan kebidanan)*. Sagung Seto.
- Iklima, N., & Afni Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Nurul Islam, N. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di BPS Inarliasti., S.Tr.Keb Kabupaten Pidie. *Serambi Saintia Jurnal Sains Dan Aplikasi*, X(2), 121–128.
- Muntia, W. O., Hardianti Saputri, L., Karuniawati, N., Sundari, S., & Husnah, N. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. J dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat II. *Window of Midwifery Journal*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.241>
- Rahma, M., & Safura, T. R. (2016). Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat I. *Midwife Journal*, 2(02), 50–58. <http://jurnal.ibijabar.org/asuhan-pada-ibu-hamil-trimester-i-dengan-hiperemesis-gravidarum-tingkat-i/>
- Romauli, S. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama*. 7, 3136–3145.
- Rorrong, J. F., Wantania, J. J. E., & Lumentut, A. M. (2021). Hubungan Psikologis Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *E-CliniC*, 9(1), 218–223. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.32419>
- Uguz, F., Gezginc, K., Kayhan, F., Cicek, E., & Kantarci, A. H. (2012). Is hyperemesis gravidarum associated with mood, anxiety and personality disorders: A case-control study. *General Hospital Psychiatry*, 34(4), 398–402. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2012.03.021>
- Warni, S., & Manurung, B. (2023). *Pengaruh Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PBM HJ Hotma Deli Siregar Tahun 2022 / Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 1(1), 138–144. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/1113>

