



EDUCATIN OF GINGER EMPRIT (ZINGIBER OFFCINALE VAR. AMARUM) ON EMESIS DECREASE IN FIRST TRIMESTER PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN

Edukasi Seduhan Jahe Emprit (Zingiber Offcinale var. Amarum) Terhadap Penurunan Emesis Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I

Hasbiah Wardani, Mirna

Kebidanan, Universitas Megarezky

*Email korespondensi/No. Hp korespondensi: hasbiahwardani09@gmail.com

History Article

Received: 24 Mei 2022;

Accepted: 29 Mei 2022

Published: 31 Mei 2022

Published by : Program Studi Gizi

Abstract

Pregnancy is defined as fertilization or union of a spermatozoa and ovum and followed by nidation or implantation. Every pregnant woman will experience a process of body adjustment to pregnancy according to the stage of the trimester that is being lived. The first trimester is the beginning of the trimester which causes various responses in pregnant women. The most influential response in pregnant women is nausea and vomiting. Nausea and vomiting in pregnancy is known as emesis gravidarum. Changes in the gastrointestinal system are none other than the influence of hormonal factors during pregnancy, the influence of high estrogen causes increased gastric acid secretion and salivary gland secretion, causing nausea and dizziness / headaches in the mother, especially in the morning (morning sickness). . The purpose of this community service is to provide information to all pregnant women who experience nausea and vomiting in the first trimester at the Pattingalloang Health Center, Makassar, to consume emprit ginger to relieve nausea and vomiting. This community service activity was carried out by direct counseling to pregnant women in the work area of the Pattingalloang Health Health Center and carried out on April 26, 2022 with 18 pregnant women experiencing nausea and vomiting in the first trimester. The results obtained from this activity were that all first trimester pregnant women who were present at the time of the counseling were very receptive to the education that had been delivered and some even directly applied the use of emprit ginger steeping as the main solution in dealing with first trimester pregnant women

Keywords: *Education, Ginger Emprit, Nausea Vomiting, Pregnant Women*

Abstrak

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Setiap wanita yang hamil akan mengalami proses penyesuaian tubuh terhadap kehamilan sesuai pada tahap trimester yang sedang dijalani. Trimester pertama merupakan awal trimester yang menimbulkan berbagai respon pada ibu hamil. Respon yang paling berpengaruh pada ibu hamil adalah mual dan muntah. Mual dan muntah pada kehamilan disebut dengan emesis gravidarum. Perubahan pada sistem

gasrointestinal tidak lain adalah pengaruh dari faktor hormonal selama kehamilan adanya pengaruh estrogen yang tinggi menyebabkan pengeluaran asam lambung meningkat dan sekresi kelenjar air liur (*saliva*) sehingga menimbulkan rasa mual dan pusing /sakitkepala pada ibu terutama di pagi hari (*morning sickness*). Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang mengalami mual muntah di trimester I yang ada di Puskesmas Pattingalloang makassar agar mengkonsumsi seduhan jahe emprit untuk meredakan mual muntah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu hamil diwilayah kerja puskesmas Pattingalloang Kesehatan dan dilakukan pada tanggal 26 April 2022 dengan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah di trimester 1 sebanyak 18 orang. Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil trimester I yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan penggunaan seduhan jahe emprit sebagai solusi utama dalam mengatasi Ibu hamil trimester I.

Kata Kunci : Edukasi, Jahe Emprit, Mual Muntah, Ibu Hamil



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Setiap wanita yang hamil akan mengalami proses penyesuaian tubuh terhadap kehamilan sesuai pada tahap trimester yang sedang dijalani. Trimester pertama merupakan awal trimester yang menimbulkan berbagai respon pada ibu hamil. Respon yang paling berpengaruh pada ibu hamil adalah mual dan muntah. Mual dan muntah pada kehamilan disebut dengan emesis gravidarum (Mariantari Y, Lestari W, 2017).

Emesis gravidarum atau NVP (Nausea and Vomiting of Pregnancy) adalah gejala mual dan muntah yang biasanya dimulai 2 sampai 4 minggu setelah fertilisasi, puncaknya antara 9 sampai 16 minggu masa gestasi dan umumnya akan selesai dalam 22 minggu masa gestasi (Rahmi, 2013).

Gejala pertama pada wanita hamil yang mengalami mual muntah ringan biasanya akan terjadi selama trimester pertama. Secara normal, pola ini akan tetap selama beberapa minggu dan kemudian secara tiba-tiba akan berkurang. Sejumlah kecil wanita yang mengalami *morning sickness* akan mengalami muntah menetap yang berlangsung selama 4 sampai 8 minggu lebih. Wanita yang mengalami mual dan muntah terjadi beberapa kali sehari dan mungkin tidak akan mampu menahan cairan atau makanan padat, yang kemungkinan menyebabkan dehidrasi dan kelaparan (Parwitasari, 2015)

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 (Wiraharja, R. S., 2018)

Jahe sekurangnya mengandung 19 komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya gingerol yaitu senyawa paling utama dan telah terbukti memiliki aktivitas

antiemetik (antimuntah) yang manjur dengan bersifat memblok serotonin, yaitu senyawa kimia pembawa pesan. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual 43 banyak berkurang. Suatu penelitian mengatakan melaporkan bahwa jahe sangat efektif menurunkan kerja dari metoklopramid yakni senyawa penginduksi mual muntah (Umami Hasanah, 2014)

Jahe sangat efektif pada penggunaan antiemetik untuk mencegah mual muntah pada kehamilan, keracunan makanan, kemoterapi, pembedahan pada saluran reproduksi (ginekologi) dan pada keadaan Motion sickness yaitu serangan mual muntah saat tubuh berputar, bergetar, atau saat orang berpergian dengan kendaraan bermotor karena perubahan keseimbangan. Efek antiemetiknya sebanding dengan metaklorobromida. Sepertiga sendok teh bubuk jahe yang direbus dengan secangkir air lalu diminum 3 kali sehari dapat digunakan sebagai terapi antiemetik dan pembangkit selera sebelum makan pada ibu hamil. Hasil uji farmakologi menunjukkan bahwa jahe mempunyai aktivitas sebagai anti inflamasi. Hasil dalam uji ini memperlihatkan bahwa ekstrak jahe dalam air panas dapat menghambat aktivitas sinklooksigenase dan lipoksigenase sehingga menurunkan kadar prostaglandin dan leukotriena (mediator inflamasi) (Ayu Dwi Putri, 2017)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah di trimester I ini bertujuan untuk memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang mengalami mual muntah di trimester I yang ada di Puskesmas Pattingalloang makassar agar mengkonsumsi seduhan jahe emprit untuk meredakan mual muntah.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Pattingalloang Kesehatan. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada kepala Puskesmas Pattingalloang sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Mengunjungi ruangan antenatal care untuk memberikan edukasi tentang Seduhan Jahe Emprit (Zingiber Offcinale Var. Amarum) Terhadap Penurunan Emesis Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil yang ada di Puskesmas Pattingalloang untuk menambah atau meningkatkan pengetahuannya tentang Seduhan Jahe Emprit (Zingiber Offcinale Var. Amarum) Terhadap Penurunan Emesis Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 26 April 2022 di Puskesmas Pattingalloang dengan sasaran Ibu Hamil Trimester I yang ada di puskesmas pada saat kunjungan yaitu berjumlah 18 orang. Pada kegiatan ini hamil trimester I yang ada di Puskesmas di berikan edukasi tentang pentingnya pemberian

Seduhan Jahe Emprit Terhadap Penurunan Emesis Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I. Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.



Gamabr 1. Pemberian edukasi jahe emprit untuk mual muntah ibu hamil trimester I

Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil trimester I yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan penggunaan seduhan jahe emprit sebagai solusi utama dalam mengatasi Ibu hamil trimester I.

Ibu hamil pada trimester I dengan mengkonsumsi seduhan jahe emprit dapat mengurangi mual muntah, Hal ini menunjukkan ada penurunan emesis setelah diberikan seduhan jahe karena efek samping dari jahe dapat mengurangi mual muntah. Jadi dapat disimpulkan bahwa jahe emprit merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif untuk mengurangi emesis pada ibu hamil dimana salah satu fungsi farmakologis dari jahe adalah antiemetik (antimuntah) yang mampu mengurangi morning sickness yang dapat mengeluarkan gas dari dalam perut sehingga mampu meredakan perut kembung.

Selain itu didalam jahe emprit terdapat stimulan aromatic yang kuat dan dapat mengendalikan muntah serta meningkatkan peristaltik usus. Maka dari itu senyawa yang terkandung dalam jahe telah terbukti memiliki aktifitas anti muntah yang manjur sehingga aman dari bahan berbahaya karena dapat dibuat sendiri sehingga ibu hamil tidak perlu khawatir akan membahayakan kehamilan dan janinnya.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu hamil trimester i merupakan salah satu upaya untuk mengurangi penggunaan obat farmakologi untuk mengurangi mual muntah dengan memberi edukasi mengenai seduhan jahe emprit untuk mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Pattingalloang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh ibu hamil yang telah di kunjungi. Hal ini terbukti dengan antusiasme ibu pada saat edukasi yaitu meberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan bahkan ada yang langsung menerapkan seduhan jahe emprit sebagai solusi terapi nonfarmakologis terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Daftar Pustaka

Ayu Dwi Putri, dkk. (2017). *Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare.*

- Mariantari Y, Lestari W, A. (2017). Hubungan dukungan suami, usia ibu, dan gravida terhadap kejadian emesis gravidarum. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*.
- Parwitasari, C. (2015). *Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil*.
- Rahmi. (2013). Efektivitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester Pertama Di Puskesmas Dolok Masihul kec. Dolok Masihul Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(2).
- Ummi Hasanah. (2014). *Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama Di Polindes Tebalo Manyar Gresik*.
- Wiraharja, R. S., et. al. (2018). Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan. *Damianus Journal of Medicine*,.