

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PEMBERIAN MINUMAN JAHE UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DAN II DI KLINIK PRATAMA MERCUBAKTIJAYA

Ety Aprianti¹, Sri Suciana², Muhammad Farid³, Pola Idayu⁴, Sri Engla Jultisa⁵

^{1,2,3,4,5} STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

e-mail: etyaprianti@gmail.com, srisuciana1992@gmail.com, dr.muhammadfarid@gmail.com, polaidayu0901@gmail.com, sriengla31@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin. Perubahan sistem dalam tubuh ibu tersebut membutuhkan suatu adaptasi, baik fisik maupun psikologis (Janiwarti, 2013). Salah satu tanda psikologis kehamilan mual dan muntah (emesis gravidarum) yang dapat terjadi karena pengaruh hormone estrogen dan progesterone yang dapat menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan. Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering yang terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada juga yang timbul pada malam hari (Nugrahani, 2015). Perasaan mual ini dapat di sebabkan karena meningkatnya kadar hormone estrogen dan hormone chorionic gonadotropin (HCG). Perubahan fisiologis kenaikan hormone ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang. Mengingat pentingnya kesehatan bagi ibu hamil khususnya ibu hamil trimester I dan II, untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai cara mencegah mual muntah yang dialami oleh ibu hamil, maka dari itu perlu mendekatkan akses dan meningkatkan cakupan layanan kesehatan bagi ibu hamil. Metode ceramah dan diskusi yang diadakan pada kelompok ibu hamil trimester I dan II merupakan suatu wadah yang sangat efektif untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan pengetahuan mengenai cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Pihak-pihak yang dapat membantu mengimplementasikan gagasan yaitu Penanggung jawab klinik serta bidan Pembina di Klinik Pratama MERCUBAKTIJAYA Padang. Pelaksanaan tanggal 05 Juli 2021

Kata kunci: Hamil, Jahe, Mual-Muantah

Abstract

Pregnancy is the period that starts from conception to the birth of the fetus. At this time the growth and development of the intrauterine fetus. System changes in the mother's body require an adaptation, both physical and psychological (Janiwarti, 2013). One of the psychological signs of pregnancy is nausea and vomiting (emesis gravidarum) which can occur due to the influence of the hormones estrogen and progesterone which can cause excessive gastric acid secretion. Emesis gravidarum is a natural or frequent symptom found in the first trimester of pregnancy. Nausea usually occurs in the morning, but some occur at night (Nugrahani, 2015). This feeling of nausea can be caused by increased levels of the hormone estrogen and the hormone chorionic gonadotropin (HCG). Physiological changes in this increase in hormones are unclear, perhaps due to the central nervous system or reduced gastric emptying. Given the importance of health for pregnant women, especially pregnant women in the first and second trimesters, to increase mother's knowledge about how to prevent nausea and vomiting experienced by pregnant women, it is therefore necessary to bring access closer and increase the coverage of health services for pregnant women. The lecture and discussion method held in groups of pregnant women in the first and second trimesters is a very effective forum for sharing experiences and providing knowledge about how to deal with nausea and vomiting in pregnant women. Parties who can help implement the idea are the person in charge of the clinic and the supervising midwife at the MERCUBAKTIJAYA Padang Pratama Clinic. Implementation on 05 July 2021

Keywords: Pregnancy, Ginger, Nausea

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin. Perubahan sistem dalam tubuh ibu tersebut membutuhkan suatu adaptasi, baik fisik maupun psikologis (Janiwati, 2013). Salah satu tanda psikologis kehamilan mual dan muntah (emesis gravidarum) yang dapat terjadi karena pengaruh hormone estrogen dan progesterone yang dapat menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan. Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering yang terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada juga yang timbul pada malam hari (Nugrahani, 2015). Perasaan mual ini dapat di sebabkan karena meningkatnya kadar hormone estrogen dan hormone chorionic gonadotropin (HCG). Perubahan fisiologis kenaikan hormone ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang (Depkes RI. 2013).

Menurut Ira (2012) pada trimester pertama kemungkinan besar wanita akan mengalami mual-mual dengan atau tanpa muntah. Gejala ini dimulai sekitar minggu ke enam kehamilan dan biasanya menurun drastic diakhir semester pertama (sekitar minggu ke-13). Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotrophin (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah (Parwitasari, Utami, & Rahmalia, 2015).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormone estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh human chorionic gonadotrophine (hCG) dalam serum dalam dari plasenta. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida. Perubahan hormone pada setiap perempuan hamil responya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Putri, Ayu 2016).

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Winkjosastro, 2013).

Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium, dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dengan mudah di dapatkan seperti jahe (Nugrahani, 2015). Selain terjadi perubahan fisiologis juga disertai perubahan psikologis. Perubahan psikologis memegang peranan yang tak kalah penting dalam timbulnya mual muntah. Riwayat psikologi sangat penting dikaji agar dapat diketahui keadaan jiwa ibu sehubungan dengan perilaku terhadap kehamilan. Keadaan jiwa ibu yang labil, mudah marah, cemas, takut akan kegagalan persalinan, mudah menangis, sedih, serta kekecewaan dapat memperberat mual dan muntah. Pola pertahanan diri yang digunakan ibu digantung pada pengalamannya terhadap kehamilan serta dukungan dari keluarga. Di Indonesia sebanyak 50-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Data di Jawa Tengah keluhan mual muntah pada ibu hamil mencapai 40-60% dari total kehamilan (Wulandari, Kutriyanti, & Aisyah, 2019)

Terapi awal pada emesis sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternative seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan (Rofi'ah, Handayani, Rahmawati 2017).

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jah merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional.

Kandungan kimia di dalam jahe yang dapat mengatasi mual muntah diantaranya yaitu minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflex muntah. Oleoresinnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Efek antiemetic juga ditimbulkan oleh komponen diterpenteoit yaitu gingerol, shaogaol, galanolacetone (Putri, Ayu 2016).

Dari hasil wawancara dengan penanggung jawab klinik serta bidan Pembina di Klinik Pratama MERCUBAKTIJAYA Padang, terdapat 4 orang ibu hamil yang mengeluhkan sering mual muntah, maka dari itu pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan kegiatan

penyuluhan mengenai Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemberian Minuman Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dan II, dan bahwa masalah yang akan dihadapi dapat dikelola dengan pengetahuan, waktu, dana, dan dengan solusi yang ada. (*Times New Roman 11*, satu spasi)

METODE

Metode ceramah dan diskusi yang diadakan pada kelompok ibu hamil trimester I dan II merupakan suatu wadah yang sangat efektif untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan pengetahuan mengenai cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Pihak-pihak yang dapat membantu mengimplementasikan gagasan yaitu Penanggung jawab klinik serta bidan Pembina di Klinik Pratama MERCUBAKTIJAYA Padang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah terbentuknya koordinasi dengan pihak-pihak penanggung jawab Klinik Pratama MERCUBAKTIJAYA Padang, Pembina klinik, dokter, serta terbentuknya koordinasi dengan pembimbing akademik STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang. Berdasarkan kegiatan yang dilaksanakan dapat dirinci sebagai berikut :

a. Perencanaan

- 1) Merancang kegiatan yang dilaksanakan
- 2) Menemui pimpinan Klinik Pratama MERCUBAKTIJAYA Padang
- 3) Menentukan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan
- 4) Mempersiapkan segala kebutuhan untuk implementasi

b. Implementasi

Kegiatan dilakukan pada Hari Senin, Tanggal 05 Juli 2021. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 6 tahap, yaitu :

- 1) Tahap Pemeriksaan Protokol Kesehatan dan mengisi daftar hadir
- 2) Tahap Pembukaan dan Peresmian Acara Pengabdian Kepada Masyarakat
Pembawa acara terlebih dahulu membuka acara, dilanjutkan dengan rangkaian acara sebagai berikut :
 - a) Pembukaan
 - b) Laporan dari ketua TIM Pengabmas
 - c) Sambutan dari Penanggung Jawab Klinik
 - d) Pemberian Materi Penyuluhan
 - e) Pemberian Leaflet kepada Ibu Hamil
 - f) Melakukan Sesi Tanya Jawab dengan Ibu Hamil
 - g) Evaluasi Hasil Kegiatan Penyuluhan
 - h) Dokumentasi
- 3) Tahap Pemberian Materi
 - a) Pemberian Materi pertama tentang Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Latar belakang pendirian, Permasalahan yang ada, Tujuan dan Manfaat Kegiatan.
 - b) Penyampaian materi tentang Pemberian Minuman Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Ibu Hamil Pada Trimester I dan II, disampaikan oleh Mahasiswi D III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.
- 4) Tahap Penyuluhan, pemeriksaan fisik
 - a) Penyaji mampu mendekati diri dengan peserta, sehingga peserta aktif
 - b) Penyajian materi sesuai dengan materi penyuluhan yang terlampir pada SAP.
 - c) Saat penyuluhan berlangsung masing-masing peserta diberikan leaflet tentang materi.
 - d) Penyaji mampu melaksanakan pemeriksaan fisik dengan baik
 - e) Setelah presentator selesai menyampaikan materi, beberapa peserta diminta untuk bertanya dan mengulang kembali apa yang telah disampaikan.
- 5) Resource / Partisipasi
 - a) Biaya atau dana
Biaya pada kegiatan ini ditanggung oleh Mahasiswi DIII Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.
 - b) Tenaga

Setiap kegiatan atau acara dilakukan oleh tim pelaksana dibantu oleh mahasiswa STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.

- c) Waktu
Hari Senin Tanggal 05 Juli 2021
- d) Material dan dukungan
Dalam pelaksanaan kegiatan implementasi infocus, layar infocus, 1 set microfon disediakan oleh STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.
- 6) Evaluasi
 - a) Evaluasi struktur
Pelaksanaan kegiatan penyuluhan datang sebelum waktu yang ditetapkan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana, konsumsi, dan lain-lain untuk kegiatan penyuluhan. Semua peserta datang lebih awal dari waktu yang ditentukan.
 - b) Evaluasi proses
Peserta yang hadir (data terlampir). Pelaksanaan penyuluhan meliputi Peresmian Kegiatan, Sosialisasi, Penyuluhan dan pemeriksaan fisik, semua kegiatan berjalan sebagaimana yang diharapkan, dimana peserta sangat antusias dan aktif dalam kegiatan.
 - c) Evaluasi hasil
3 orang (100%) ibu hamil peserta mampu mengikuti serta memperhatikan materi yang disampaikan dari awal hingga akhir.
- 7). Rekap hasil daftar hadir.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilaksanakan ibu hamil mengetahui cara penanganan Mual dan Muntah Pada Saat Hamil dengan Meminum Jahe, serta Manfaat dari Jahe dalam mengurangi mual dan Muntah pada ibu hamil TM 1 dan TM 2 .

SARAN

1. Bagi Penulis
Diharapkan jadi bahan bacaan untuk ibu hamil dan Referensi dalam Tugas Ilmiah .
2. Bagi lahan Praktek
Diharapkan bagi lahan praktik agar dapat memberikan materi-materi penyuluhan terupdate dalam asuhan kehamilan

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan Laporan Pengabdian Masyarakat ini , penulis mendapatkan bantuan pihak dan penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat
2. Ibu / Bapak Pimpinan Klinik MERCUBAKTIJAYA Padang

DAFTAR PUSTAKA

- Fitria, Rahmi, 2013. Efektifitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada kab.Serdang bedagai. Jurnal Maternity and Neonatal Vol 1 No 2
- Tiran, Denise. 2013. Mual dan muntah Kehamilan. Jakarta : EGC
- Prawirohardjo. (2005). Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Prawirohardjo Ramadhan, J Ahmad Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk mual muntah pada ibu hamil., Yogyakarta Quinlan, J.D., dan Hill, A Nausea and Vomiting of Pregnancy.
- Ayu Dwi Putri, Dewi Andiani, Haniarti, Usman,. 2017. Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimestre I. Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “ Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs” January 26, 2017. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare. Parepare Sulawesi Selatan.
- Bunda Mezy. 2016. Manajemen Emosi Ibu Hamil, Mencetak Anak Cerdas dan Berbudi Sejak Dalam Kandungan. Jl. Wonosari, Baturetno Banguntapan Yogyakarta.
- Debby Yolanda. 2017. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja BPM “N” Padang Panjang Tahun 2017. Dosen STIKes Yarsi Sumaera Barat Bukittinggi. Jl. Tan Malaka Belakang Balok Kota Bukittinggi