

PENGETAHUAN IBU HAMIL DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG SAAT MUAL MUNTAH DENGAN ZINGER OFFICINALE (JAHE) DAN MADU

Nanik Handayani¹, Yasi Anggraini², Ika Mardiyanti³, Ratna Ariesta Dwi A.⁴,
Hotimah Masdan Salim⁵, Jessica Puspa Kencana⁶, Erfina Miftakhul Zannah⁷

^{1,2,3,4} Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁵ Fakultas Kedokteran Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

^{6,7} Mahasiswa S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

e-mail: nanik_handayani@unusa.ac.id

Abstrak

Asupan nutrisi merupakan hal yang sangat penting dalam kehamilan. Jika kebutuhan gizi ibu hamil tidak tercukupi, maka berat badan ibu dan janin akan susah bertambah. Kondisi ini bisa menimbulkan berbagai masalah bagi kesehatan ibu maupun janin. Oleh karena itu, gizi ibu hamil harus selalu diperhatikan. Sementara di masyarakat tidak memperhatikan hal tersebut sehingga gizi ibu belum terpenuhi secara optimal sesuai dengan kebutuhan ibu, apalagi ibu sedang mengalami keluhan mual muntah asupan gizi kurang adekuat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya menjaga kebutuhan gizi ibu hamil terutama saat mengalami mual muntah pada ibu hamil sebanyak 30 orang di tempat Praktek Bidan Mandiri (BPM) Taman Sidoarjo. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan ibu hamil dalam kategori kurang sebesar 83,4%, sedangkan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik sebesar 93,3%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di tempat Praktek Bidan Mandiri (BPM) Taman Sidoarjo sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Diharapkan dengan adanya pengabdian Masyarakat ini, ibu hamil bertambah pengetahuannya tentang pentingnya gizi ibu hamil terutama saat mengalami mual muntah dengan Zinger officinale (jahe) dan madu. Selain itu diharapkan keluarga dan tenaga kesehatan memberikan dukungan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Zinger Officinale (Jahe), Madu

Abstract

During pregnancy, dietary consumption is crucial. Both the mother and the fetus would find it challenging to gain weight if the dietary requirements of pregnant women are not satisfied. The mother's and the fetus's health may suffer from this illness in a number of ways. Pregnant women's nutrition needs to be taken into account at all times. However, society pays little attention to this, which results in the mother's nutrition not being met to her full potential in accordance with her needs, particularly because the mother complains of nausea and vomiting and insufficient food intake. This community service was completed by teaching thirty pregnant women at the Taman Sidoarjo Independent Midwife Practice about the value of meeting their nutritional needs, particularly when they are suffering nausea and vomiting. Pregnant women fell into the bad category (83.4%) for knowledge prior to receiving health education; but, after receiving it (93.3%), their knowledge fell into the good category. This demonstrates that both before and after receiving the intervention, pregnant women at the Taman Sidoarjo Independent Midwife Practice (BPM) had a noticeably higher level of knowledge. It is intended that by performing this community service, expectant mothers would become more aware of the need of good nutrition, particularly when using ginger and honey to treat nausea and vomiting. Other than that, assistance from the family and medical professionals is hoped for.

Keywords: Pregnant Women, Zinger Officinale (Ginger), Honey

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum, atau mual dan muntah selama kehamilan, adalah kondisi umum yang sering dialami oleh wanita hamil pada usia kehamilan awal. Meskipun umumnya tidak berbahaya, kondisi ini dapat memberikan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil dan mengganggu asupan nutrisi yang

diperlukan oleh janin. Biasanya gejala ini muncul pada pagi hari, salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya emesis gravidarum (mual muntah) yaitu perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil. Hormon estrogen dan HCG (Human Chorionic Gonadotropin) yang meningkat menyebabkan terjadinya mual muntah atau biasanya disebut dengan morning sickness (Liu et al., 2022; Setiyaningsih & Isro'aini, 2023; Yanuaringsih et al., 2020).

Menurut WHO tahun 2020, angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 14% dari semua wanita hamil. Sedangkan angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia di dapatkan dari 2.203 kehamilan terdapat 543 ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Jawa Timur tahun 2020, 67,9% wanita hamil mengalami Emesis Gravidarum yang dikenal dengan istilah morning sickness (rasa mual di pagi hari) (Saiyah & Rihardhini, 2023). Sebesar 60-80% terjadi pada kehamilan primigravida dan 40-60% terjadi pada kehamilan multigravida. Emesis gravidarum ini juga tidak hanya terjadi pada wanita hamil di Indonesia saja, tetapi juga di seluruh belahan dunia (Mughtar & Rasyid, 2023). Sebagian besar kejadian emesis dan hiperemis gravidarum berlangsung sejak usia kehamilan 9-10 minggu. Kejadian ini makin berkurang dan selanjutnya diharapkan berakhir pada usia kehamilan 12-14 minggu, sebagian kecil dapat berlanjut sampai usia kehamilan 20-24 minggu. Gejala emesis gravidarum baik itu ringan, sedang atau parah dapat menimbulkan dampak negatif pada keseluruhan awal kehamilan wanita, berdampak pada keluarga, kerja, kehidupan social (Murdiana, 2016).

Penggunaan jahe dan madu secara bersamaan dapat memberikan manfaat sinergis. Kombinasi keduanya dapat membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil melalui efek antiinflamasi, anti-mual, dan peningkatan kenyamanan pencernaan. Beberapa peneliti juga menemukan bahwa ekstrak jahe ternyata lebih efektif bila dikombinasikan dengan Piridoksin (Putri et al., 2017). Dimana kandungan piridoksin dapat ditemukan didalam madu, sehingga kombinasi antara jahe dan madu efektif dalam upaya untuk megurangi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Pengmas ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengetahuan ibu hamil dalam memenuhi gizi seimbang kehamilan dengan pemberian Zinger officinale (jahe) dan madu saat ibu hamil mengalami mual muntah.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di tempat praktek mandiri bidan (TPMB) Taman Sidoarjo dengan sasaran ibu hamil sebesar 30 orang. Ibu hamil akan diberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang pada ibu hamil pada saat mengalami mual muntah pemberian Zinger officinale (jahe) dan madu. Dalam program monitoring dan evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan ibu hamil akan dilakukan penilaian terhadap tingkat pengetahuan tentang pentingnya gizi ibu saat kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya gizi ibu hamil saat mengalami mual dan muntah

Pre Test				Post Test			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
n	%	n	%	n	%	n	%
5	16,6	25	83,4	28	93,3	2	6,7

Berdasarkan hasil tabel 1. diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi tingkat pengetahuan ibu hamil di tempat praktek mandiri bidan (PMB) Taman Sidoarjo dengan tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 83,4%, sedangkan sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil dengan tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 93,3%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di tempat praktek mandiri bidan (PMB) Taman Sidoarjo sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan self efficacy. Tingkat pengetahuan berkaitan dalam membentuk sebuah persepsi seseorang dalam menerima informasi sebagai dasar terbentuknya perilaku baru. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik

dibandingkan dengan perilaku tanpa didasari dengan pengetahuan (Elmeida et al., 2023). Persepsi ibu hamil tentang gizi saat kehamilan berhubungan dengan pengetahuan, sikap, dan praktik. Semakin positif persepsi ibu terhadap kehamilan mereka, semakin besar motivasi untuk mencari informasi yang diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan mengubah perilaku, terutama dalam upaya mencegah komplikasi selama masa kehamilan (Sriatmi et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, didapatkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pemenuhan gizi saat ibu hamil mengalami mual muntah melalui Zinger officinale (jahe) dan madu dapat menambah pengetahuan sehingga dapat meningkatkan self efficacy ibu hamil selama kehamilan sampai persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan program pengabdian masyarakat yaitu terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil di tempat Praktek Bidan Mandiri (BPM) Taman Sidoarjo sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pentingnya Zinger officinale (jahe) dan madu, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat dimanfaatkan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil selama kehamilan sampai persalinan.

SARAN

Keluarga dan tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam mengikuti pendidikan dan melakukan pemeriksaan antenatal care guna mencegah terjadinya resiko selama kehamilan sampai persalinan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Bidan Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo dan Kader Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo yang senantiasa membantu dalam proses kegiatan selama pengabdian masyarakat ini dan kami juga sangat berterima kasih kepada Ketua LPPM UNUSA beserta jajarannya yang selalu support dalam segi pendanaan dan dukungan terhadap segala yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R. N. H., Ishak, F., & Hiola, F. A. A. (2021). Study Literatur: Efektivitas Pemberian Permen Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Hiperemesis Gravidarum. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 17. <https://doi.org/10.31314/mjk.10.1.17-23.2021>
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- Citrawati, N. K., & Arwidianan, I. D. P. (2023). Characteristic Description Of Emesis Gravidarum Case To Pregnant Woman In 1st Trimester. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5(2), 217–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijghr.v5i2.1580>
- Damayanti, M., & Jannah, R. (2022). Penyuluhan dan Pemanfaatan Jeruk Nipis Madu (JEMU) untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(2), 57–64. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i2.3336>
- 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.
- Hurin, N. M., & Damayanti, T. Y. F. (2023). Edukasi Pemanfaatan Terapi Komplementer Jahe dalam Asuhan Kebidanan untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (PIMAS)*, 2(1), 59–66. <https://doi.org/10.35960/pimas.v2i1.1011>
- Kayanti, S. D., Putri, D. F. A., & Chiani, S. H. (2019). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Gajah dan Madu terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I dan Trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Moyo Hulu Kabupaten Sumbawa Nusa Tenggara Barat Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Dan Sains*, 3(1), 1–10. <http://jurnal.lppmstikesghs.ac.id/index.php/jks/article/view/23>
- Kurniawati, Y., Widowati, R., & Dahlan, F. M. (2023). Efektivitas Jahe dan Madu Akasia terhadap Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*,

- 11(1), 19. <https://doi.org/10.32922/jkp.v11i1.601>
- Liu, C., Zhao, G., Qiao, D., Wang, L., He, Y., Zhao, M., Fan, Y., & Jiang, E. (2022). Emerging Progress in Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum: Challenges and Opportunities. *Frontiers in Medicine*, 8(January), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.809270>
- Mariyah, S., Hernawati, E., & Liawati. (2023). Perbedaan Tingkat Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Jahe Di Klinik Sehat Medika Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, XII(1), 12–15. <http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JKR>
- Muchtar, A. S., & Rasyid, I. N. (2023). Manajemen Asuhan kebidnana Antepartum Ny. “R” Gestasi 7 Minggu 2 Hari dengan Emesis Gravidarum di UPT Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone. *Jurnal Midwifery*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.24252/jmw.v5i1.35174>
- Murdiana, H. E. (2016). Terapi Mual Muntah Pada Kehamilan Di Rawat Jalan Rumah Sakit Klas D. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 12(2), 73–78. <http://journal.uin.ac.id/index.php/JIFJI.ParangtritisKM6Sewon,Yogyakarta.Telp/Fax>.
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
- Oktaviani, P., Indrayani, T., & Dinengsih, S. (2022). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint terhadap Rasa Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Kabupaten Bogor Tahun 2021 The Effectiveness of Giving Steeped Ginger and Mint Leaves to Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 104–109. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0AEfektivitas>
- Prastika, C. E., & Pitriani, R. (2021). Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.460>
- Putri, A. D., Andiani, D., Haniarti, & Usman. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 : Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs*, 978–979.
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance*, 4(1), 204–209. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3505>
- Safitri, I. (2021). Efektivitas Jahe Terhadap Penurunan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(1), 139–142. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i1.1013>
- Saiyah, & Rihardhini, T. (2023). Efektifitas Ekstrak Jahe Merah Terhadap Pengurangan Emesis pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kwanyar Bangkalan. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 6(7), 2829–2835.
- Setiyaningsih, F. Y., & Isro'aini, A. (2023). Pemberian Minuman Jahe dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.957>
- Widowati, R., Muslihah, S., Novelia, S., & Kurniati, D. (2020). Penyuluhan dan Pemberian Minuman Madu Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Satu Dengan Emesis Gravidarum. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 163–170. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.56>
- Yanuaringsih, G. P., Nasution, K. A. S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 151–158.
- Yilmaz, T., Dinç Kaya, H., Günaydin, S., Güdücü, N., & Dişsiz, M. (2022). Psychometric Properties of The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 2–7. <https://doi.org/10.1080/01443615.2022.2036961>
- lth (JoH), 10(1), 47–54. <https://doi.org/doi.org/10.30590/joh.v10n1.529>