

PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PADA IBU HAMIL UNTUK IBU HAMIL MUAL MUNTAH DENGAN JAHE DI BPM LIA MARIA BANDAR LAMPUNG

Dainty Maternity¹, Anisa Ermasari², Aprida Yanti^{3*}

Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran Program Profesi Bidan

*Korespondensi email : yantitogatorop.0486@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm. Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan. mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stres. Mual dan muntah merupakan ketidaknyamanan yang umum dialami oleh 50% wanita hamil. Umumnya paling parah pada trimester pertama kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG), kebanyakan perempuan yang mengalami gejala mual dan muntah pada usia kehamilan 8-12 minggu dan semakin berkurang secara bertahap hingga akhirnya berhenti pada usia kehamilan 16 minggu kehamilan .

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menilai efektivitas jahe dalam pengobatan mual dan muntah pada kehamilan.

Metode yang digunakan adalah Penyuluhan. Yang Mengikuti Penyuluhan adalah mahasiswa profesi, dosen pembimbing dan ibu hamil trimester 1.

Waktu Penyuluhan : Kamis, 21 April 2022

Lamanya : 13.00-14.00 WIB

Cara Penyuluhan : Pemaparan Materi Tentang Kehamilan dan mual muntah serta manfaat jahe baru tanya jawab pada ibu hamil.

Hasil kegiatan ini terjadi penurunan secara signifikan pada ibu hamil mual muntah di trimester 1 pada hari yang ketujuh dari penelitian yang dilakukan.

Kesimpulan : Jahe efektif untuk meredakan mual dan muntah ringan hingga sedang pada wanita hamil dengan usia kehamilan kurang dari 16 minggu.

Kata kunci: jahe, mual muntah kehamilan

ABSTRACT

Pregnancy is a continuous process that starts from ovulation, conception, nidation, implantation and development of the embryo in the uterus until term. Every process in pregnancy is a crisis condition that requires psychological and physiological adaptation to the effects of pregnancy hormones and mechanical stress due to the enlargement of the uterus and tissues. Nausea and vomiting is one of the earliest, most common and most stressful symptoms. Nausea and vomiting are common discomforts experienced by 50% of pregnant women. Generally most severe in the first trimester of pregnancy. Nausea and vomiting that occur in pregnancy are caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy, mainly due to high fluctuations in levels of Human

Choronic Gonadotropin (hCG), most women who experience symptoms of nausea and vomiting at gestational age 8-12 weeks and gradually decreases until it finally stops at 16 weeks of gestation.

Keywords: ginger, nausea and vomiting in pregnancy

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alamiah pada seorang wanita dimana dalam masa kehamilan terjadi perubahan fisiologis yang meliputi perubahan fisik, psikologis dan sosial . Kehamilan adalah pertumbuhan janin intrauterin mulai sejak 280-300 hari dengan perhitungan yang terbagi atas triwulan I (0-12 minggu usia kehamilan), Triwulan II (13-28 minggu usia kehamilan), triwulan III (29-42 minggu usia kehamilan).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar Human Choronic Gonadotropin (hCG), kebanyakan perempuan yang mengalami gejala mual dan muntah pada usia kehamilan 8-12 minggu dan semakin berkurang secara bertahap hingga akhirnya berhenti pada usia kehamilan 16 minggu kehamilan.

Jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah . Jahe adalah tanaman yang telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk pengobatan semua jenis mual dan muntah, termasuk NVP. Akar jahe digunakan untuk membumbui makanan. Selain itu, digunakan untuk meringankan ketidaknyamanan lambung. Akar ini digunakan baik dalam bentuk bubuk segar atau kering . Beberapa peneliti di Iran melaporkan bahwa kapsul atau biskuit yang mengandung jahe efektif dalam pengobatan NVP. Mekanisme pasti jahe sebagai agen antiemetik belum diketahui. jahe mengontrol reseptor serotonin pada tingkat sistem pencernaan .Risiko kelainan kongenital, kematian prenatal, kematian janin, berat badan lahir rendah, dan skor Apgar rendah, tidak meningkat dengan penggunaan jahe pada kehamilan. Temuan tersebut sangat penting bagi petugas kesehatan yang merekomendasikan agar klien hamil mereka menggunakan jahe

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil survey pada ibu hamil di PMB Lia Maria SST Bandar Lampung dengan 8 ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester 1 kehamilan Sebagian besar ibu hamil mengatasi keluhannya dengan menggunakan aromaterapi, minum air putih dan tidak makan makanan yang menimbulkan mual Berdasarkan uraian tersebut kami melakukan penyuluhan tentang apakah kapsul jahe dapat penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil di PMB Lia Maria SST Kota Bandar Lampung.

Rumusan Pertanyaan

Rumusan dalam jurnal ini adalah “ Adakah Efektifitas Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1.? “

3. KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisik, Psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dalam dari plasenta. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut kadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit, bila tidak ditangani mual muntah ini akan bertambah berat menjadi Hiperemesis Gravidarum. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi

Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap quality of life. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Bahkan banyak wanita hamil yang harus mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan alternatif lain untuk mengatasi mual dan muntah. Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6. Namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk

Terapi awal pada emesis sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif 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.

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe 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 reflek muntah. Oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Efek antiemetik juga ditimbulkan oleh komponen diterpentinoid yaitu gingerol, shogaol, galanolactone (Runiari,2010)

4. METODE

Kegiatan dilakukan di PMB Lia Maria SST Bandar Lampung pada hari Kamis 21 April 2022 dengan menggunakan metode penyuluhan dengan media leaflet kepada ibu hamil mual muntah pada trimester 1, peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 8 ibu hamil yang mengalami mual muntah

Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan dan pemberian kapsul jahe pada ibu hamil trimester satu dengan emesis gravidarum adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

a. Koordinasi dengan bidan setempat

Tahap ini merupakan tahap paling awal yang dilakukan, tim pelaksana berkoordinasi dengan bidan terkait program yang bertugas di PMB Lia Maria SST. Koordinasi dilakukan untuk mengetahui permasalahan ibu hamil yang dapat diatasi dengan melakukan hal mudah oleh ibu hamil itu sendiri.

b. Persiapan peralatan dan alat peraga.

Untuk memperlancar pelaksanaan PkM dilakukan pembuatan leaflet bagi peserta yang berisi tujuan, manfaat, Dengan adanya leaflet ini akan mempermudah ibu untuk menyimak dan catatan dapat dibawa pulang ke rumah. Selain itu disiapkan kapsul jahe untuk ibu minum di rumah.

2. Tahap Pelaksanaan PkM.

Tahap pelaksanaan PkM dibagi menjadi beberapa tahap yaitu tahap pelaksanaan penyuluhan, tahap pelaksanaan pengujian pemberian kapsul jahe, tahap analisis hasil pengaruh pemberian kapsul jahe

a. Penyuluhan kapsul jahe

Penyuluhan dilakukan pada hari Kamis tanggal 21 April 2022, mulai pukul 13.00 - 14.00 WIB. Kegiatan dilakukan di PMB Lia Maria SST, Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Sasaran berjumlah 8 ibu hamil trimester satu, yang melakukan ANC di PMB Lia Maria SST. Kegiatan ini didampingi oleh Dosen Profesi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

Tahap Pertama Penyuluhan:

- Pembukaan dan Doa,
- Pembagian leaflet
- Kegiatan Penyuluhan dengan materi
 - a. Mengapa ibu hamil trimester pertama merasa mual dan kadang-kadang disertai muntah.
 - b. Manfaat minuman kapsul jahe untuk ibu hamil trimester satu dengan pengurangan emesis gravidarum Setiap peserta dalam kelompok jahe menerima dua belas kapsul jahe 250 mg Mereka diinstruksikan untuk meminum tiga kapsul per hari, selama tujuh hari
 - c. Ibu hamil mengetahui kapan waktu yang tepat menggunakan terapi jahe
- Tanya jawab
- Penutup

5. HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberian kapsul jahe pada ibu hamil trimester satu dengan emesis gravidarum di PMB Lia Maria SST kota Bandar Lampung tepatnya di Aula PMB Lia Maria SST dilaksanakan pada Hari Kamis Tanggal 21 April 2022. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan baik yang diikuti oleh ibu hamil trimester satu sebanyak 8 ibu hamil

Selama tujuh hari ibu trimester satu, sebanyak 8 ibu hamil minum kapsul jahe dan dimonitoring emesis gravidarumnya, Pada keadaan sebelum minum kapsul jahe, ibu yang mengalami emesis gravidarum intensitas sedang sebanyak 4 (50%) dan intensitas berat sebanyak 4 (50%). Tidak ada ibu dengan intensitas emesis gravidarum ringan. Setelah minum kapsul jahe secara teratur selama tujuh hari, diperoleh hasil monitoring ibu yang emesis gravidarum intensitas berat menjadi 1 (12,5%); emesis gravidarum intensitas sedang sebanyak 2 (25,%) dan emesis gravidarum ringan sebanyak 6 (62,5%). Terdapat penurunan adanya perbedaan emesis gravidarum pada ibu, dari sebelum diberi kapsul jahe

No	Emesis Grafidarum Pada Ibu Trimester 1	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Ringan	0	0	5	62,5
2	Sedang	4	50	2	25
3	Berat	4	50	1	12,5
Jumlah		8	100	8	100

Dari hasil di atas, ibu-ibu hamil trimester satu di PMB Lia Maria SST dapat merasakan perbedaan kondisi kehamilannya. Dengan minum kapsul jahe, rasa mual muntah ditekan oleh jahe, membuat badan menjadi segar bersemangat

6. DOKUMENTASI



7. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar, Setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat jahe untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil, ibu menjadi paham mengenai manfaat jahe untuk mengatasi mual muntah pada trimester satu.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Aisah Y. Hubungan Gravida Dan Usia Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. 2017;
- Damarasri,N.D.(2017).Penerapan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman JaheUntuk Mengurangi Emesis Gravidarm Pada Ibu Hamil Trimester 1 diBPM Sri Jumiyati Kabupaten Kebumen. Naskah publikasi. STKes Muhammadiyah Gombang.
- D. yanti. Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Bandung: Pt. Adiatma Refika; Ding M, Leach M, Bradley H. Efektivitas dan keamanan jahe untuk mual dan muntah yang diinduksi kehamilan: tinjauan sistematis. Kelahiran Wanita.2013;26(1): e26-30.
- Lowdermilk DL, Perry S, Cashion K, Alden K.Pelayanan kesehatan ibu hamil & wanita.edisi ke 10 AS: Divisi Ilmu Kesehatan Ilmu Elsevier; 2012.
- Manuaba,Ida Bagus Gede.(2014) .Ilmu Kebidanan,Penyakit Kandungan Dan KB.EGC: Jakarta.
- Maulana,(2012).Panduan Lengkap Kehamilan.Kata hati : Yogyakarta.
- Mochtar,R.(2013).Sinopsis Obstetri Fisilogis dan Patologi edisi 2.EGC: Jakarta.
- Notoatmodjo,(2018) Metodologi Penelitian Kesehatan.Rineka Cipta.Jakarta.
- Nugroho,dr,Taufan (2014).Patologi Kebidanan.Cetakan Pertama.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo,S.(2010). Ilmu Kebidanan Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Raja TL, M.urphy PA. Pendekatan berbasis bukti untuk mengelola mual dan muntah pada awal kehamilan.J Kebidanan Kesehatan Wanita.2009;54(6):430-44.
- Rukiyah, Yeyeh.(2015).Asuhan Kebidanan Patofisiologi Kebidanan Patologi Kebidanan, Jakarta: Transmedia Info.
- Runiari,2010.Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum Penerapan Konsep Dan Teori Keperawatan. Jakarta; Salemba Medika.
- Sarwono, Prawirohardjo.(2014). Asuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal.PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sukarni,Icesmi. (2013). Kehamilan Persalinan dan Nifas. Yogyakarta : Nuha Media.
- Wood H, McKellar LV, Lightbody M. Mual dan muntah dalam kehamilan: mekar atau mekar mengerikan Sebua tinjauan literatur. Kelahiran Wanita.2013;26(2):100-4.