

Pemberian Aromaterapi Jahe dalam Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Simpang Tiga

Fajar Sari Tanberika^{1,*}, Dilgu Meri², Wira Ekdeni Aifa³, Juventi Ade Fitri⁴

^{1,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah dan Jl. Parit Indah No. 38 Kec. Bukit Raya Kota Pekanbaru

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah dan Jl. Parit Indah No. 38 Kec. Bukit Raya Kota Pekanbaru

⁴Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah dan Jl. Parit Indah No. 38 Kec. Bukit Raya Kota Pekanbaru

*Penulis korespondensi: fajar.sari@ikta.ac.id

Dikirim : 25 Oktober 2024

Direvisi : 9 Januari 2025

Diterima : 18 Januari 2025

Abstrak: *Emesis gravidarum sering terjadi pada ibu hamil, dimana terjadi mual kadang disertai dengan muntah frekuensi kurang dari 5 kali. Mual muntah ini disebabkan karena meningkatnya HCG (Human Chorionic Gonadotropin) yang dapat meningkatkan produk estrogen. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan emesis. Kegiatan PkM ini dibagi menjadi 3 (tiga) sesi yaitu sesi pretest, pemberian materi oleh narasumber dan post-test. Rerata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan yaitu 17 dengan nilai median 15-18 dan rerata setelah diberikan penyuluhan 18 dengan nilai median 17-20 Hasil uji Wilcoxon, p-value bernilai 0,001 yang menunjukkan perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Petugas kesehatan di Puskesmas Simpang Tiga diharapkan dapat menggalakan pemberian terapi nonfarmakologi khususnya jahe dalam menurunkan emesis.*

Kata kunci: *emesis, jahe, terapi nonfarmakologi*

Abstract: *Emesis gravidarum is commonly experienced by pregnant women, characterized by nausea sometimes accompanied by vomiting less than five times. This nausea and vomiting are caused by the increased levels of HCG (Human Chorionic Gonadotropin), which can elevate estrogen production. The goal of this community service activity is to enhance pregnant women's understanding of the use of ginger aromatherapy in reducing emesis. This activity was divided into three sessions: a pre-test session, a session where material was provided by the resource person, and a post-test session. The average knowledge before the intervention was 17, with a median value of 15-18, and the average after the intervention was 18, with a median value of 17-20. The results of the Wilcoxon test showed a p-value of 0.001, indicating a significant difference in knowledge before and after the intervention. Health workers at the Simpang Tiga Health Center are expected to promote the use of non-pharmacological therapies, particularly ginger, to reduce emesis.*

Keywords: *emesis, ginger, non-pharmacological therapy*

1. Pendahuluan

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. yang berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dibagi dalam tiga tahap yakni trimester pertama yang dimulai 0-14 minggu, trimester kedua mulai 14-28 minggu dan trimester 3 dimulai 28-42 minggu (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Pada trimester pertama merupakan penyesuaian ibu terhadap janin yang ada dikandungnya. Trimester kedua yaitu tahap ibu menerima kehamilannya sehingga merasa nyaman. Selanjutnya di trimester ketiga memasuki tahap penantian yang penuh dengan kewaspadaan (Sukarni & Wahyu, 2013). Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan pada *early pregnancy* (Hartati dkk., 2017). Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta. Gejala klinis emesis gravidarum adalah kepala pusing, terutama di pagi hari, disertai mual muntah sampai kehamilan berumur 4 bulan (Manuaba dkk., 2010).

Menurut data WHO tahun 2018, angka kejadian mual dan muntah pada ibu hamil di dunia mencapai 10-40 % dari 790.000 jiwa. Sementara itu, menurut Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018, angka kejadian mual muntah kehamilan di Indonesia mencapai 20 %. Emesis gravidarum dapat diobati dengan terapi farmakologis, termasuk dengan pemberian pyridoxine (B6 Vitamin) doxylamine, antiemetik, antihistamin dan antikolinergik, obat kortikosteroid yang mempunyai efek samping sakit kepala, mengantuk, kesemutan yang dapat membahayakan ibu dan bayi dalam kandungan (Nainar dkk., 2019).

Terapi nonfarmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum diperoleh dari tanaman herbal, antara lain jahe dan daun mint. Jahe dan daun mint tidak hanya lebih murah tetapi juga mudah untuk ditemukan. Kandungan dalam jahe (*Zingiber Officinale*) mengandung *Zingiberena* (*zingirona*) essential minyak, *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkumin*, *gingerol*, *flandrene*, vitamin A, dan damar pahit yang dapat memblokir serotonin, neurotransmitter yang disintesis di serotonergic neuron di sistem saraf, pusat dan sel *enterochromaffin* di saluran pencernaan sehingga yang dipercaya dapat memberikan rasa nyaman di perut sehingga bisa mengatasi mual, muntah (Ningsih dkk., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wardani dkk. (2020), dari 30 responden didapatkan hasil diantaranya emesis gravidarum dengan gejala berat 12 responden (40,0%), gejala sedang 13 responden (43,3%), dan gejala ringan 5 responden (16,7%). Selain itu, Ariendha dkk. (2023) melaporkan setelah pemberian ekstrak jahe dari 30 responden didapatkan

hasil emesis gravidarum dengan gejala ringan sebanyak 22 responden (73,6%) sedangkan dengan gejala sedang sebanyak 8 responden (26,7%) dan tidak didapatkan responden dengan gejala berat. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ekstrak jahe efektif untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil. Hasil penelitian lain yang mendukung adalah penelitian Fitria (2013) yang menyatakan jahe efektif dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Selain itu, hasil penelitian oleh Zakiyah dkk (2015) menyatakan bahwa pemberian jahe efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value $0,00 < \alpha$ (0,05).

Puskesmas Simpang Tiga merupakan salah satu fasilitas kesehatan tingkat pertama yang memberikan layanan *Antenatal Care* bagi ibu hamil. Beberapa ibu hamil yang datang untuk melakukan pemeriksaan kesehatan mengeluhkan belum pernah menggunakan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntahnya. Pasien juga mengeluh tidak memahami teknik penggunaan jahe dalam mengatasi emesisnya. Berdasarkan permasalahan tersebut maka diperlukan sosialisasi tentang pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan emesis.

2. Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan pendekatan *Community based Research* yang merupakan sebuah metode pengabdian berbasis riset yang bertumpu pada masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2024 di Puskesmas Simpang Tiga. Proses pendampingan dilakukan oleh tim pelaksana dan narasumber. Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari 3 (tiga) orang dosen sebagai narasumber, 11 (sebelas) orang ibu hamil dengan keluhan *emesis gravidarum*, dan 2 (dua) orang mahasiswa.

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi. Sesi pertama peserta mengikuti *pretest* tentang penggunaan jahe dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil yang terdiri dari 10 pertanyaan. Pelaksanaan *pretest* dipandu oleh tim seperti diperlihatkan dalam Gambar 1. Sesi kedua pemaparan materi dan praktek pendampingan oleh Bdn. Fajar Sari Tanberika, SST, M. Kes. Materi yang diberikan tentang pemberian aromaterapi jahe dalam penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester mengundang antusias ibu hamil yang diakhiri dengan tanya jawab oleh peserta. Kegiatan sesi kedua diperlihatkan dalam Gambar 2.

Sementara itu, sesi ketiga diisi dengan pelaksanaan *post-test* seperti diperlihatkan dalam Gambar 3.



Gambar 1. Pelaksanaan *pretest* yang didampingi oleh tim



Gambar 2. Pemberian materi oleh narasumber dan praktek pendampingan



Gambar 3. Pelaksanaan *post-test* didampingi oleh tim

Hasil kegiatan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan diberikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah sosialisasi (n = 11)

	Median	p-value
	Minimum-maksimum	
Pengetahuan Sebelum penyuluhan	17 (15-18)	0,001
Pengetahuan Setelah penyuluhan	18 (17-20)	

Tabel 1 menunjukkan perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Rerata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan sebesar 17 dengan nilai median 15-18 dan rerata setelah diberikan penyuluhan sebesar 18 dengan nilai median 17-20. Hasil Uji Wilcoxon menghasilkan p-value sebesar 0,001 yang menunjukkan perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang memberikan aromaterapi jahe kepada ibu hamil untuk mengatasi mual dan muntah (*morning sickness*) merupakan salah satu intervensi alami yang cukup populer. Jahe dikenal memiliki efek antiemetik, yaitu mampu meredakan mual dan muntah. Aromaterapi dengan jahe dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti menggunakan minyak esensial jahe yang dihirup langsung atau melalui diffuser dan pemberian dengan jahe secara langsung. Gambar 4 memperlihatkan umbi jahe yang diberikan dalam kegiatan sosialisasi.



Gambar 4. Umbi jahe

Manfaat utama dari pemberian aromaterapi jahe dan jahe secara langsung pada ibu hamil termasuk:

- a. mengurangi gejala mual dan muntah: Jahe memiliki sifat alami yang dapat menenangkan sistem pencernaan dan mengurangi mual.
- b. meningkatkan kenyamanan: Aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi ibu hamil, membantu mengurangi stres dan ketegangan yang sering kali menyertai gejala morning sickness.

- c. minim risiko efek samping: Jika digunakan dengan dosis yang tepat, aromaterapi jahe relatif aman dibandingkan dengan obat-obatan.

Hasil dari pengabdian masyarakat yang memberikan intervensi ini biasanya mencakup penurunan tingkat mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil serta peningkatan kualitas hidup mereka selama masa kehamilan. Program seperti ini sering kali melibatkan pemantauan terhadap respons ibu hamil terhadap aromaterapi, serta evaluasi tentang seberapa efektif metode ini dalam skala yang lebih luas.

4. Kesimpulan

Emesis gravidarum sering terjadi pada ibu hamil, dimana terjadi mual kadang disertai dengan muntah frekuensi kurang dari 5 kali. Mual muntah ini disebabkan karena meningkatnya HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) yang dapat meningkatkan produk estrogen. Mual muntah yang tidak diatasi dengan benar mengakibatkan hiperemesis gravidarum yang merupakan efek patologi kehamilan. Mual muntah dapat diatasi dengan pendekatan komplementer salah satunya dengan pemberian jahe. Jahe mengandung zingiberol, Vitamin A, flanderana, gingerol, kurkumin, minyak atsiri zingiberene, dan resin pahit yang berguna untuk memblokir serotonin.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi tentang pemberian aromaterapi jahe kepada ibu hamil di Puskesmas Simpang Tiga untuk mengatasi mual dan muntah (*morning sickness*). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman pengetahuan ibu hamil peserta kegiatan dalam pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan emesis.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya kepada Ibu Rektor Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah yang telah mendanai kegiatan ini melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dan Kelompok Riset dalam bentuk hibah internal perguruan tinggi.

Daftar Referensi

- Ariendha, D.S.R., Setyawati, I., Hardaniyati, H. & Devitasari, A.N.I. (2023). Efektivitas Jahe Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Journal of Fundus: Journal of Midwifery and Reproduction Science*, 3(2), 46-55. DOI:10.57267/fundus.v3i2.260
- Fatimah & Nuryaningsih. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 3.

- Fitria, R. (2013). Efektifitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Dolok Masihul Kec. Dolok Masihul Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(2), 55-66.
- Hartati, N.N., Runiarti, N. & Rahayu, N.M.M. (2017). Perilaku Ibu Primigravida Trimester I Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Gema Keperawatan*, 10(2), 161-168.
- Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G. & Manuaba, I.B.G.F. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. *EGC*. Jakarta.
- Nainar, A. A. A., Diniah, L., & Komariah, L. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(2), 81-93.
- 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), 1-8. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
- Sukarni, I., & Wahyu. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. *Nuha Medika*. Yogyakarta.
- Wardani, F. K., Nurrahmaton, N., & Juliani, S. (2020). Efektivitas Ekstrak Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Medan. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 5(2), 64-77. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v5i2.1.223>
- Zakiyah, A., Windartik, E. & Wibowo, H.T. (2015). Efektifitas Minuman Jahe Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Adi Husada Nursing Journal*, 1(2), 1-5. doi:10.37036/ahnj.v1i2.11