

**EDUKASI MANFAAT SEDUHAN JAHE SEBAGAI TERAPI  
NON FARMAKOLOGIS DALAM MENGATASI MUAL DAN MUNTAH  
PADA KEHAMILAN TRIMESTER I**

Fera Yuli Setiyaningsih<sup>1</sup>, Any Isro'aini<sup>2</sup>, Tri Purwanti<sup>3</sup>, Henny Sulistyawati<sup>4</sup>, Ratna Dewi Permatasari<sup>5</sup>, Yana Eka Mildiana<sup>6</sup>, Harnanik Nawangsari<sup>7</sup>, Hidayatun Nufus<sup>8</sup>

<sup>12345678</sup>Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Vokasi, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang

Korespondensi: Fera Yulisetiyaningsih; fera.yuli@gmail.com

**Abstrak**

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Normalnya kehamilan berlangsung selama 280 hari. Kehamilan ini dibagi atas 3 semester yaitu kehamilan trimester pertama 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ke tiga mulai 28-42 minggu. Mual muntah dimulai pada trimester 1 pada umur sekitar 6-8 minggu, mencapai puncaknya di umur kehamilan Sembilan minggu dan menetap sekitar 12 minggu. Sebagian kecil ibu hamil tetap merasakan mual muntah di umur kehamilan 20 minggu. Ketidaknyamanan ini akan dirasakan oleh ibu hamil berkisar 50-80% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan ini. Data menyebutkan bahwa mual muntah pada trimester 1 50%-90% ibu terjadi pada kehamilan. Mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil bisa diatasi dengan pemberian terap non farmakologis menggunakan bahan herbal yang ada disekitar ibu misalnya jahe, madu. Jahe memiliki efek farmakologis yaitu anti emetic. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu hamil di Desa Tambakrejo diketahui bahwa selama ini ketika mengalami mual dan muntah ibu hamil mengkonsumsi obat yang diberikan oleh bidan atau dokter. Ibu hamil belum pernah mencoba menggunakan terapi nonfarmakologis salah satunya adalah seduhan minuman jahe. Kegiatan Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di Desa Tambakrejo. Jumlah KK di Desa Tambakrejo 1.324 KK, dengan jumlah ibu hamil sebanyak 23 ibu hamil. Kegiatan yang akan dilakukan adalah memberikan penyuluhan tentang manfaat seduhan jahe untuk mengurangi mual muntah.

**Kata kunci:** Mual muntah, Seduhan, Jahe, Madu

**Abstract**

*Pregnancy is the period starting from conception until the birth of the fetus. Normally pregnancy lasts 280 days. This pregnancy is divided into 3 semesters, namely the first trimester of pregnancy from 0-14 weeks, the second trimester of pregnancy from 14-28 weeks, and the third trimester of pregnancy from 28-42 weeks. Nausea, vomiting begins in the first trimester at around 6-8 weeks of age, reaches its peak at nine weeks of gestation and persists for around 12 weeks. A small number of pregnant women still experience nausea and vomiting at 20 weeks of pregnancy. This discomfort will be felt by pregnant women. Around 50-80% of pregnant women experience this discomfort. Data states that nausea and vomiting in the first trimester occurs in 50% -90% of mothers during pregnancy. Nausea and vomiting experienced by pregnant women can be overcome by administering non-pharmacological therapy using herbal ingredients found around the mother, for example ginger and honey. Ginger has a pharmacological effect, namely anti-emetic. Based on the results of interviews conducted with pregnant women in Tambakrejo Village, it is known that when experiencing nausea and vomiting, pregnant women consume medication given by midwives or doctors. Pregnant women have never tried using non-pharmacological therapy, one of which is steeping ginger drink. Community Service Activities will be carried out in Tambakrejo Village. The number of families in Tambakrejo Village is 1,324 families, with 23 pregnant women. The activity that will be carried out is providing education about the benefits of steeping ginger to reduce nausea and vomiting.*

**Keywords:** Nausea, vomiting, Infusion, Ginger, Honey

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Normalnya kehamilan berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 semester yaitu kehamilan trimester pertama 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ke tiga mulai 28-42 minggu<sup>1</sup>. Kehamilan merupakan suatu keadaan yang fisiologis sementara yang mempengaruhi seorang Perempuan secara fisik dan psikologis. Semua sistem tubuhnya beradaptasi untuk mendukung perkembangan janin<sup>2</sup>.

Perubahan yang terjadi selama kehamilan karena hormon progesteron dan estrogen yang tidak seimbang di dalam tubuh yang dimulai sejak awal kehamilan<sup>3</sup>. Mual muntah dimulai pada trimester 1 pada umur sekitar 6-8 minggu, mencapai puncaknya di umur kehamilan Sembilan minggu dan menetap sekitar 12 minggu. Sebagian kecil ibu hamil tetap merasakan mual muntah di umur kehamilan 20 minggu. Ketidaknyamanan ini akan dirasakan oleh ibu hamil berkisar 50-80% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan ini. Data menyebutkan bahwa mual muntah pada trimester 1 50%-90% ibu terjadi pada kehamilan<sup>4</sup>.

Data WHO menyebutkan bahwa sekitar 12.5% dari semua ibu hamil mengalami keluhan mual muntah<sup>5</sup>. Mual muntah yang dialami oleh ibu hamil di Indonesia sekitar 50-90%. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 350 ibu hamil atau 2% mengatakan mengeluh mual muntah yang terjadi setiap pagi dan ibu hamil yang mengatakan mengalami mual muntah terus menerus sepanjang hari sebanyak kurang lebih keadaan seperti ini akan menetap sampai pada umur kehamilan 9 minggu dan 20 % keluhan ini akan dirasakan ibu sampai proses persalinan<sup>6</sup>.

Mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil bisa diatasi dengan pemberian terapi non farmakologis menggunakan bahan herbal yang ada disekitar ibu misalnya jahe, madu. Jahe memiliki efek farmakologis yaitu anti emetic<sup>7</sup>. Hasil penelitian menyebutkan bahwa mual muntah berkurang setelah mengkonsumsi jahe dari pada mengkonsumsi jus buah jeruk bali<sup>8</sup>.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu hamil di Desa Tambakrejo diketahui bahwa selama ini ketika mengalami mual dan muntah ibu hamil mengkonsumsi obat yang diberikan oleh bidan atau dokter. Ibu hamil belum pernah mencoba menggunakan terapi nonfarmakologis salah satunya adalah seduhan minuman jahe. Kegiatan Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di Desa Tambakrejo. Jumlah KK di Desa Tambakrejo 1.324 KK, dengan jumlah ibu hamil sebanyak 23 ibu hamil. Kegiatan yang akan dilakukan adalah memberikan penyuluhan tentang manfaat seduhan jahe untuk mengurangi mual muntah.

## MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah yang terjadi pada sasaran kegiatan adalah ketidaktahuan manfaat terapi non farmakologis seduhan jahe untuk mengatasi atau untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan trimester I. Target kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil trimester I tentang terapi nonfarmakologis seduhan jahe untuk mengatasi mual muntah. Luaran dari kegiatan ini adalah masyarakat khususnya ibu hamil bisa memanfaatkan seduhan jahe sebagai terapi nonfarmakologis dirumah dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan farmakologis.

## METODE

Metode pendekatan yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu dimulai dari perijinan di tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat, pengumpulan data di Desa Tambakrejo secara *observasional* dengan cara observasi lapangan (*field observation*) dan wawancara dengan responden. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat *Prospectif Study*, yaitu selama 2 minggu. Menurut analisis data yang digunakan, adalah analisis data *kualitatif* dan statistik *deskriptif*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berupa pemberian edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat seduhan jahe sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengatasi mual muntah. Jumlah ibu hamil trimester I 23 orang. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Pondok Desa Tambakrejo. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar dan seluruh peserta berperan aktif dalam kegiatan tersebut dan sangat antusias menyimak materi yang diberikan.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan edukasi manfaat seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah



Gambar 2 Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Tambak Rejo Jombang

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap yang pertama tim kegiatan pengabdian Masyarakat bertemu dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan pengenalan dan sosialisasi yang berkenaan dengan kegiatan pengabdian Masyarakat yang akan dilakukan. Selanjutnya tim pengabdian Masyarakat melakukan penyuluhan kepada ibu hamil.

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian Masyarakat bisa dijelaskan bahwa rasa keingintahuan Masyarakat tentang terapi nonfarmakologis tinggi ini dibuktikan dengan antusias, keaktifan dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan. Bidan desa, kader juga sangat berperan pada kegiatan pengabdian yang kami lakukan. Bidan dan kader bisa menjadi pendamping ibu hamil menjalani masa kehamilan sampai KB. Bidan bisa menjadi rekan yang baik bagi ibu hamil dalam hal mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standart.

Mual muntah ringan merupakan hal normal yang terjadi pada bulan pertama kehamilan. Adanya peningkatan kadar hormon selama kehamilan diduga sebagai salah satu penyebabnya<sup>6</sup>. Hormon estrogen dan HCG yang meningkat akan menyebabkan mual muntah, mual muntah yang dialami oleh ibu pada pagi hari disebut juga dengan *morning sickness*. Berkurangnya minat untuk makan merupakan efek dari mual muntah yang sering rasakan oleh ibu<sup>9</sup>. Terapi komplementer seperti akupuntur, pemberian aroma terapi bisa menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa mengurangi mual muntah pada kehamilan trimester I<sup>10</sup>.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Tambakrejo berjalan dengan lancar seluruh ibu hamil bisa hadir dan aktif dalam kegiatan pengabdian Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sekar A, Fauzia E, Apriyanti F, Afriyanty I, Rahayu SF, Mariati N, et al. Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas di Masa New Normal. Cirebon: Insania; 2021.
2. Saleh UK., Susilawati E, Rahmawati D, Natalia R, Sulistyowati DW., Kisid M., et al. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Media Sains Indonesia; 2022.
3. Ashriady A, Altahira S, Padeng E., Badi'ah A, Rahayu M, Krowa YR. Seduhan Jahe dengan Jus Buah Jeruk Bali terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1. Pros Semin Nas Kesehat. 2022;1:27–37.
4. Afriyanti D, Astuti W., Yunola S, Anggraini H, Setyani R., Wahyuningsih W, et al. Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid 1. Mahakarya Citra Utama; 2023.
5. WHO. Maternal Mortality 1990-2013. WHO; 2013.
6. Yulia F. Obstetri Patologi. Nuha Medika; 2016.
7. Henukh D, Pattypeilohy A. Pengaruh Minuman Sari Jahe dalam Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil di Puskesmas Alak. J Midwaifery Sci. 2019;2(2):29–44.
8. Nugrahani R. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Buah Jeruk Bali terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1. Pros Semin Nas Kesehat. 2019;1:27–37.
9. Wahyuni S. Obstetri Fisiologi. Wineka Media; 2016.
10. Andarwulan S. Terapi Komplementer Kebidanan. Guepedia; 2021.