



PENDIDIKAN KESEHATAN PENANGANAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRI SEMESTER I DENGAN PEMBERIAN SEDUHAN JAHE DI PMB YUDASAPUTRI, S.Tr.Keb

Mardaneli¹, Septika Yani Veronica², Siti Hartini³, Efi Novianti⁴, Eliyantini⁵, Narni⁶, Miftahul Zannah⁷, Ida Farida⁸, Neli Karlina⁹

mardanelibidan@gmail.com¹, bidanveroprofesi@gmail.com², sitihartinilampung@gmail.com³, efinovianti187@gmail.com⁴, eliyantini77@gmail.com⁵, narni1975@gmail.com⁶, miftahulzannah1601@gmail.com⁷, idafarida73430@gmail.com⁸, nelikarlina7@gmail.com⁹

Universitas Aisyah Pringsewu

Abstract: *Nausea and vomiting occur in 60-80% of primigravidas and 40-60% of multigravidas. Nausea and vomiting without a clear cause may be a symptom of early pregnancy, called emesis gravidarum. One alternative method is to infuse ginger. Ginger also has anti-vomiting properties and can be used by pregnant women to reduce nausea and vomiting. Community service is carried out to increase the knowledge of pregnant women in dealing with nausea and vomiting in pregnancy, one of which is the non-pharmacological therapy of ginger drink. The community service method carried out is counseling by means of lectures, leaflets distributed to pregnant women, demonstrations and questions and answers and ending with a posttest, The pretest results showed that the lowest score was 46 and the highest score was 83.3, while the lowest posttest score was 70 and the highest score was 100. The result of this activity was an increase in knowledge of pregnant women in reducing the problem of nausea and vomiting in pregnancy by consuming ginger brew.*

Keywords: *Pregnancy, nausea, vomiting, ginger brew.*

Abstrak: Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Rasa mual dan muntah tanpa penyebab yang jelas kemungkinan termasuk gejala pada awal kehamilan, yang disebut dengan emesis gravidarum. Salah satu cara alternatif adalah pemberian seduhan jahe. Jahe juga berkhasiat sebagai anti muntah dan dapat digunakan pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah. Pengabdian masyarakat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam menangani mual muntah dalam kehamilan yaitu salah satunya dengan terapi nonfarmakologi wedang jahe. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu penyuluhan dengan cara ceramah, Leaflet yang dibagikan kepada ibu hamil, demonstrasi dan tanya jawab dan diakhiri dengan posttest, hasil pretest didapatkan nilai terendah adalah 46 dan nilai tertinggi 83,3, sedangkan nilai post test terendah adalah 70 dan nilai tertinggi 100.. Hasil kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi masalah mual muntah pada kehamilan dengan mengkonsumsi seduhan jahe.

Kata Kunci: Kehamilan, Mual muntah, Seduhan jahe.

PENDAHULUAN

Salah satu keluhan yang sering dirasakan dalam kehamilan adalah mual

muntah. Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Rasa mual dan muntah tanpa penyebab yang jelas kemungkinan termasuk gejala pada awal kehamilan, yang disebut dengan emesis gravidarum. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya keluhan mual muntah saat hamil, diantaranya adalah peningkatan hormon estrogen dan progesterone menimbulkan hiperpigmentasi kulit, ketidaknyamanan sebagai akibat meningkatnya mual dan muntah terutama yang terjadi pada pagi hari yang disebut dengan emesis gravidarum apabila frekuensinya kurang dari 10 kali dalam sehari (Maesaroh, 2019).

Adapun penanganannya dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Penanganan non farmakologi untuk mengatasi emesis gravidarum misalnya dengan cara memberikan teh panas dan memberikan jahe. Kandungan didalam jahe terdapat minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingibe rol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesiskan pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Setyawan, 2020).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan atau informasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan peserta penyuluhan yaitu ibu hamil dapat memahami dan mengerti apa Emesis Gravidarum atau mual muntah saat kehamilan dan bagaimana cara mengatasinya dengan cara non farmakologik (pemberian seduhan jahe).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan secara langsung kepada ibu hamil dengan media yang digunakan Leaflet dan LCD. Dilakukan sesuai dengan susunan acara Penyuluhan yaitu menentukan tujuan , menentukan isi materi penyuluhan, menentukan metode penyuluhan yang terdiri dari :

- a. Presentasi / ceramah
- b. Diskusi/ tanya jawab
- c. Demonstrasi langkah-langkah pembuatan seduhan jahe.

Untuk mengetahui hasil dari penyuluhan diberikan, pretest, post test dan terakhir dilakukan evaluasi dan penutup

Bahan yang dibutuhkan dalam demo atau praktik pembuatan seduhan jahe adalah rimpang jahe 250 mg , gelas kaca, sendok, pisau bersih, telenan bersih, air panas 50 ml.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Waktu dan tempat pelaksanaan

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di PMB Yudasaputri S.Tr.Keb kecamatan Bakauheni Kabupaten Lampung Selatan pada hari Sabtu, 30 September 2023 diikuti sebanyak 10 orang ibu hamil. sebagian besar status kehamilan ibu adalah hamil primigravida sebanyak 60 % (6 orang), multigravida 30% (3 orang), Grande multigravida 10% (1 orang)

Berarti terdapat 1 orang ibu hamil dengan faktor resiko, keseluruhan ibu hamil adalah ibu hamil Trisemester I.

b. Hasil dari pengabdian Masyarakat ini

Tahapan Pretes

Bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang penanganan mual muntah khususnya dengan menggunakan seduhan jahe sebelum diberikan penyuluhan. Didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan penyuluhan telah dilakukan pretest dalam dengan kuesioner dan hasilnya didapatkan nilai terendah yaitu 2 ibu hamil dengan nilai 49,3 dan 2 orang ibu hamil dengan nilai tertinggi yaitu 83,3. Pengalaman merupakan sesuatu yang pernah dialami atau sumber kebenaran dan pengetahuan. Orang yang memiliki pengalaman memiliki pengetahuan yang baik dibandingkan dengan orang yang belum pernah memiliki pengalaman. Materi selanjutnya adalah penyuluhan mengenai cara penanganan amual muntah pada kehamilan dengan menggunakan non farmakologi seperti mengkonsumsi seduhan jahe ,dan dilakukan demonstrasi sehingga ibu hamil dapat mudah mencerna apa materi yang disampaikan oleh penyuluh.

Pelaksanaan Kegiatan

Penyuluhan diberikan dengan cara penjelasan leaflet dan melalui tanya jawab serta demosntrasi. penyuluhan mengenai cara penanganan mual muntah pada kehamilan dengan menggunakan non farmakologi seperti mengkonsumsi seduhan jahe ,dan dilakukan demonstrasi sehingga ibu hamil dapat mudah mencerna apamateri yang disampaikan oleh penyuluh.Diharapkan dengan diberikan Pendidikan tentang Kesehatan ini ibu hamil dapatmeningkat pengetahuannya.

Beberapa khasiat jahe yang telah terbukti antara lain untuk mengatasi mual dan muntah (akibat mabuk kendaraan, mual pagi hari pada wanita hamil) diare, perut kembung, demam, batuk berdahak, flu, pegal linu, tidak nafsu makan, kaki kesemutan, keracunan makanan, kolik, rematik, sakit pinggang, nyeri haid, dan keseleo. Bagian utama pada jahe yang dimanfaatkan adalah rimpangnya. Rimpang jahe digunakan secara luas sebagai bumbu dapur dan obat herbal untuk beberapa penyakit. Rimpang jahe mengandung beberapa komponen kimia yang berkhasiat bagi kesehatan (Ayuningtyas, 2019). Cara ini akan mengadap penelitian Yanuariningsih (2020) dimana jahe 250 mg diseduh dengan air panas 50 ml diminum saat masih hangat setiap hari pada pagi hari dilakukan berturut-turut selama 7 hari.

Tahapan Post Tes

Hasil penyuluhan yang dijelaskan diberikan evaluasi berupa kuesioner, hasil kuesioner tersebut dijelaskan bahwa ibu hamil paham dengan yang disampaikan oleh penyuluh. .

Ibu hamil telah mengalami peningkatan pengetahuan yang dinilai dari meningkatnya hasil posttest dibandingkan pretest

No	Nama ibu hamil	Status Kehamilan	Nilai Pre Test	Nilai Pos Test
1	Masni	4	49,8	70
2	Nurma yunita	2	66,4	83
3	Siti sagnan	1	49,8	70

dr. Soeradji Tirtonegoro
Klaten https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1448/morning-sickness
Dewi, V.N & Sunarsih, T. (2017). Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
Irwanti Gustiana dkk, 2022 "Buku Terapi Komplementer Pada Kebidanan" Penerbit : Pt Global Eksekutif Teknologi. Cetakan pertama, Desember 2022.
Kasmiatai dkk, 2023 " Buku Asuhan Kehamilan", PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, Cetakan pertama 1 maret 2023
Yuli, R. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas, Aplikas NANDA, NIC, dan NOC. Jakarta: TIM.