

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL TRIMESTER I DALAM MENGATASI HIPEREMESIS GRAVIDARUM MENGGUNAKAN JAHE EMPRIT

Ribur Sinaga¹, Sri Muliana Putri Bakara^{*2}, Kamelia Sinaga³, Dyanti SR Butar Butar⁴, Nopalina Damanik⁵, Sopi Aribah Bancin⁶, Veronika Manalu⁷
STIKes Husada Mandiri Medan^{1,2,3,4,5,6,7}
sriputribakara97@gmail.com

Received: 21-02-2025

Revised: 20-03-2025

Approved: 18-04-2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester pertama tentang pemanfaatan jahe emprit dalam mengatasi hiperemesis gravidarum atau mual muntah berlebihan. Metode yang digunakan adalah diskusi dan demonstrasi pembuatan minuman jahe dengan takaran yang tepat, serta penjelasan mengenai kandungan aktif dalam jahe seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiemetik. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai hiperemesis gravidarum serta cara mengolah jahe menjadi minuman herbal yang aman dikonsumsi. Aktivitas ini diharapkan dapat memberikan solusi alternatif yang murah, mudah dijangkau, dan efektif dalam mengurangi gejala mual pada ibu hamil trimester pertama.

Kata Kunci : *Hyperemesis Gravidarum, Jahe Emprit, Edukasi Ibu Hamil, Minuman Herbal*

PENDAHULUAN

Wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum mungkin memiliki kekurangan cadangan lemak dan karbohidrat, yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh mereka (Nurbaity et al., 2019). Ketosis terjadi dengan timbulnya asam aseton-asetik karena oksidasi lemak yang tidak sempurna. Dehidrasi disebabkan oleh kekurangan dan kehilangan cairan yang disebabkan oleh muntah secara berlebihan. Selain dehidrasi dan gangguan keseimbangan elektrolit, air mata selaput lendir esofagus dan perut (Sindrom Mallory-Weis) dapat terjadi, mengakibatkan perdarahan gastrointestinal (Rukiyah, A.Y, 2011). Meskipun penyebab pasti hiperemesis gravidarum tidak diketahui, faktor-faktor berikut dianggap berperan Primigravida, molahidatidosa, dan kehamilan ganda adalah semua faktor predisposisi yang sering diekspresikan (Efrizal, 2021).

Molahidatidosa dan kehamilan ganda meningkatkan kemungkinan bahwa faktor hormonal yang terlibat, karena hormon chorionic gonadotropin diproduksi secara berlebihan dalam kedua kasus. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2016, data ibu hamil mual dan muntah mencapai 14,8% dari total kehamilan di Indonesia. Mual dan muntah terjadi pada 60-8% primigravida dan 40-60% multigravida. Penyebab hiperemesis gravidarum tidak diketahui saat ini, tetapi multifaktorial. Gangguan ketidakseimbangan hormon, seperti p-hCG, estrogen, dan progesteron, tiroksin, dan kortisol, diduga faktor penyebab. Penelitian yang dilakukan oleh Ho Yeon Kim, dkk tahun 2021 Faktor Risiko yang berhubungan dengan kejadian hiperemesis gravidarum pada studi kohort berbasis populasi di Korea tahun 2021. Dari 216,373 ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum, ditemukan bahwa ibu hamil dengan status gizi kurang memiliki resiko 1,16 mengalami hiperemesis pada kehamilannya. Perlunya dilakukan konseling pra-kehamilan pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya hiperemesis pada kehamilannya. Menurut temuan survei awal di Puskesmas

Rusip Antara Kabupaten Aceh Tengah, antara Oktober 2021- Maret 2022, sebanyak 189 ibu hamil mengunjungi klinik untuk perawatan antenatal, 95 di antaranya berada di trimester pertama dan 48 di antaranya menderita hiperemesis gravidarum.

Hiperemesis gravidarum adalah suatu kondisi di mana ibu hamil mengalami mual dan muntah yang berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan mengakibatkan dehidrasi (Nugraheny, 2020. hal 57). Menurut Prawirohardjo (2014), hiperemesis gravidarum adalah muntah yang terjadi selama 20 minggu pertama kehamilan. Penurunan berat badan, dan dehidrasi ditandai dengan muntah parah dan mual yang menyebabkan dehidrasi, elektrolit dan gangguan metabolisme, dan kekurangan gizi yang dapat memerlukan rawat inap (Marlina L. Simbolon, 2022). Muntah yang berlebihan selama kehamilan menyebabkan ketonuria dan penurunan berat badan sebesar 5% atau lebih (Sarma, 2017).

METODE KEGIATAN

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan diskusi dan demonstrasi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester pertama mengenai pemanfaatan tanaman jahe sebagai minuman yang dapat membantu mengatasi *hyperemesis gravidarum* atau mual muntah berlebih selama kehamilan. Diskusi difokuskan pada pengenalan kondisi *hyperemesis gravidarum*, risiko yang ditimbulkan, serta bagaimana penanganan non-farmakologis dapat menjadi alternatif yang aman dan alami. Dalam sesi edukasi, peserta diberikan penjelasan mengenai kandungan aktif dalam jahe, seperti gingerol dan shogaol, yang terbukti secara ilmiah memiliki efek antiemetik. Edukasi juga mencakup cara sederhana dan aman mengolah jahe menjadi minuman herbal yang dapat dikonsumsi sehari-hari oleh ibu hamil. Demonstrasi dilakukan secara langsung agar peserta dapat mempraktikkan pembuatan minuman jahe dengan takaran dan metode yang tepat, serta mengetahui waktu konsumsi yang disarankan.

Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan, dilakukan pretest sebelum edukasi dan posttest setelah kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai *hyperemesis gravidarum* dan manfaat jahe dalam mengurangi gejalanya. Selain itu, terdapat peningkatan keterampilan ibu hamil dalam membuat minuman jahe secara mandiri, yang diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan selama masa kehamilan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan diawali dengan pemberian edukasi tentang hiperemesis gravidarum, dilakukan pretest kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi dan melakukan post test. Penilaian Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang hiperemesis gravidarum sebelum dan setelah edukasi. Jahe emprit memiliki khasiat yang hampir sama dengan jahe pada umumnya, beberapa khasiat jahe emprit diantaranya yakni Anti radang. Semua jenis jahe memiliki kandungan phenol yang memiliki sifat anti radang. Jahe juga sering dimanfaatkan untuk mengatasi masalah nyeri haid yang banyak dialami oleh wanita. Jahe secara umum memiliki sifat yang dapat meningkatkan rasa hangat pada tubuh. Mayoritas responden adalah bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan sosial ekonomi menengah kebawah sehingga ketika menghadapi keluhan hiperemesis gravidarum pada trimester pertama membutuhkan alternatif penurun hiperemesis gravidarum yang harganya murah dan mudah dijangkau yaitu air

jahe emprit yang merupakan salah satu alternatif penurun hiperemesis gravidarum untuk mengurangi perasaan cemas dan ketidaknyamanan selama kehamilan.



Gambar 1. Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Jahe Emprit untuk Mengatasi Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I

Pengelolaan Jahe Emprit untuk mengurangi Hiperemesis gravidarum

Cara mengkonsumsi jahe emprit yaitu Seduhan jahe dapat diberikan kepada ibu hamil yaitu 4 kali sehari diminum sebelum makan. dari beberapa penelitian didapatkan bahwa dosis yang memberikan efek untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama adalah sebanyak 250 mg jahe di- minum 4 kali sehari, dapat diminum dalam bentuk sirup maupun kapsul. Banyak penelitian membuktikan bahwa jahe sebanyak 1 gram per hari dapat menghilangkan mual.

1. Alat dan bahan pembuatan air jahe :

- bahan : 250 mg,
- air panas 50 ml,

Alat :

- Parutan,
- pisau,
- panci,
- gelas,
- sendok.

2. Cara pembuatan air jahe yang baik dan benar sesuai takaran yang telah ditentukan :

1) Persiapan Jahe

Langkah pertama dalam pembuatan air jahe adalah memilih jahe segar yang berkualitas. Jahe yang digunakan sebaiknya jahe dengan tekstur yang padat, tidak terlalu tua, dan bebas dari cacat atau busuk. Jahe segar memiliki kandungan senyawa aktif, seperti gingerol dan shogaol, yang efektif dalam mengatasi mual dan muntah, terutama pada ibu hamil trimester pertama. Pilihlah jahe yang memiliki aroma khas yang tajam, karena aroma ini menunjukkan kandungan senyawa aktif yang kuat. Sebelum digunakan, pastikan jahe tersebut dicuci dengan bersih untuk menghindari kontaminasi kotoran atau pestisida yang dapat membahayakan kesehatan. Setelah memilih jahe yang tepat, langkah berikutnya adalah mengupas kulit jahe. Gunakan pisau kecil atau alat pengupas untuk mempermudah proses pengupasan. Jahe memiliki kulit yang tipis namun cukup keras, sehingga pastikan kulitnya terkelupas sepenuhnya. Jangan lupa untuk memotong bagian ujung-ujung jahe yang biasanya lebih keras atau kering. Pengupasan jahe harus dilakukan dengan hati-hati agar kandungan nutrisi di dalam jahe tetap terjaga.



Setelah dikupas, cuci kembali jahe dengan air mengalir untuk memastikan tidak ada kotoran atau sisa kulit yang tertinggal. Pemilihan jahe yang tepat sangat penting karena jahe yang segar memiliki kandungan antioksidan, antiinflamasi, dan antiemetik yang bermanfaat untuk ibu hamil. Jahe yang sudah tidak segar atau terlalu tua akan kehilangan sebagian besar khasiatnya. Selain itu, jahe segar cenderung memiliki rasa yang lebih tajam dan bermanfaat untuk meredakan gejala mual. Setelah jahe siap, lanjutkan ke tahap selanjutnya, yaitu memarut jahe dengan benar agar hasil ekstraksi air jahe lebih maksimal.

2) Pengolahan Jahe

Setelah jahe dipersiapkan dengan baik, langkah selanjutnya adalah memarut jahe hingga halus. Penggunaan parutan halus sangat penting untuk memaksimalkan kandungan senyawa bioaktif dalam jahe yang memiliki khasiat mengatasi mual pada ibu hamil. Jahe yang diparut akan melepaskan lebih banyak minyak atsiri dan senyawa aktifnya ke dalam air, memberikan efek yang lebih kuat dan cepat dalam meredakan gejala mual. Pastikan untuk memarut jahe secara merata agar

hasilnya maksimal dan mudah larut saat dicampurkan dengan air hangat. Penting untuk diingat bahwa semakin halus parutan jahe, semakin banyak senyawa aktif yang dapat larut dalam air. Beberapa orang mungkin lebih memilih untuk memotong jahe kecil-kecil daripada memarutnya, namun metode parutan lebih efektif dalam mengeluarkan minyak atsiri yang berperan penting dalam mengurangi mual. Jika memungkinkan, gunakan parutan yang halus agar hasil air jahe lebih pekat dan memberikan efek terapeutik yang lebih baik. Parutan jahe yang lebih halus juga memastikan bahwa semua bagian jahe ikut larut dalam air tanpa ada sisa yang terbuang.



Pengolahan jahe dengan cara ini memastikan bahwa air jahe yang dihasilkan memiliki kekuatan maksimal untuk membantu ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum. Jahe yang diparut halus akan memberikan rasa dan manfaat yang lebih terasa karena semua bagian jahe akan tercampur rata dengan air. Selain itu, parutan jahe yang halus juga akan mempercepat proses pencampuran dengan air hangat, sehingga ibu hamil dapat segera merasakan manfaatnya. Setelah jahe diparut halus, lanjutkan ke proses berikutnya, yaitu menyiapkan air hangat untuk mencampurkan parutan jahe.

3) Persiapan Air

Setelah jahe diparut dengan halus, langkah selanjutnya adalah menyiapkan air yang akan digunakan untuk membuat air jahe. Gunakan air sebanyak 50 ml yang sudah dimasak dan dalam kondisi hangat, bukan panas. Air yang terlalu panas dapat merusak senyawa-senyawa bioaktif yang terkandung dalam jahe, seperti gingerol dan shogaol, yang berperan dalam meredakan mual dan muntah. Oleh karena itu, sangat penting untuk memastikan suhu air tidak terlalu tinggi, agar kandungan nutrisi dalam jahe tetap terjaga dan bisa larut dengan optimal. Sebaiknya biarkan air sedikit mendingin setelah dimasak, hingga suhu mencapai level hangat. Air yang terlalu dingin juga tidak ideal, karena akan menghambat proses larutnya senyawa dari jahe. Air hangat dengan suhu sekitar 40-50 derajat Celsius adalah suhu yang paling tepat untuk melarutkan senyawa aktif dalam jahe tanpa merusaknya. Ketika air sudah mencapai suhu yang tepat, tuangkan air tersebut ke dalam wadah yang bersih dan siap untuk dicampurkan dengan parutan jahe. Penggunaan air yang tepat sangat berpengaruh terhadap kualitas

air jahe yang dihasilkan. Sebaiknya jangan menggunakan air yang terlalu sedikit atau terlalu banyak, karena hal ini dapat mempengaruhi konsentrasi rasa dan manfaat dari air jahe. Setelah air dalam kondisi hangat dan siap digunakan, langkah berikutnya adalah memasukkan parutan jahe ke dalam air.



Proses pencampuran ini harus dilakukan dengan hati-hati agar jahe dapat tercampur rata dengan air. Aduk air dan jahe secara perlahan agar minyak atsiri dari jahe dapat terlarut dengan baik ke dalam air hangat. Selanjutnya, biarkan campuran ini selama 15 menit untuk memberi waktu bagi air jahe untuk berubah warna dan melepaskan senyawa aktifnya. Aduk sesekali selama proses ini untuk memastikan semua bagian jahe ikut larut dengan sempurna.

4) Proses Pencampuran

Setelah parutan jahe dimasukkan ke dalam air hangat, langkah selanjutnya adalah menunggu proses ekstraksi berlangsung. Campuran jahe dan air harus dibiarkan selama 15 menit agar warna air berubah menjadi kuning kecoklatan, menandakan bahwa senyawa aktif dari jahe sudah terlarut dengan baik. Selama proses ini, pastikan untuk mengaduk sesekali agar parutan jahe tidak mengendap di dasar wadah. Pengadukan secara perlahan akan membantu senyawa-senyawa dalam jahe lebih merata larut ke dalam air, sehingga menghasilkan minuman jahe yang lebih pekat dan efektif. Selama 15 menit, air jahe akan mengeluarkan aroma khas jahe yang tajam, menandakan bahwa senyawa aktif dalam jahe telah berfungsi. Warna air akan berubah dari transparan menjadi kuning kecoklatan, yang menunjukkan bahwa proses infus telah berjalan dengan baik. Selama menunggu proses ini, Anda bisa menutup wadah untuk menjaga suhu tetap hangat, namun pastikan tidak menutupnya rapat-rapat agar uap panas bisa keluar. Warna dan aroma yang dihasilkan adalah indikasi bahwa air jahe siap dikonsumsi. Setelah 15 menit, air jahe yang telah berubah warna dan memiliki aroma khas siap disajikan.



Anda bisa menyaring parutan jahe jika ingin mendapatkan minuman yang lebih halus tanpa ampas. Minum air jahe dalam kondisi hangat dapat memberikan efek relaksasi dan meredakan gejala mual atau muntah pada ibu hamil. Proses pembuatan ini sangat sederhana, namun memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi hiperemesis gravidarum. Minuman jahe yang telah selesai dibuat ini dapat diminum dua hingga tiga kali sehari sesuai kebutuhan, namun harus memperhatikan reaksi tubuh ibu hamil terhadap konsumsi jahe.

KESIMPULAN

Bahwa Pemberdayaan Ibu hamil dengan pemanfaat jahe dalam mengatasi hiperemesis gravidarum terbukti efektif, dengan kegiatan edukasi, dan demonstrasi pembuatan minuman jahe emprit. Diharapkan dari kegiatan ini dapat tetap di aplikasikan, dan sebagai alternatif dalam mengatasi hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asidah, E., Selva, S., & Vinusia, M. (2023). Budaya Kerapan Kerbau dalam Mempererat Hubungan Sosial Masyarakat dan Mengembangkan Produktivitas Usaha Bisnis Wisata. *Journal of Management and Bussines (JOMB)*, 5(1), 604-626. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jomb.v5i1.5759>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Laporan Statistik Kehamilan di Indonesia Tahun 2016. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Efrizal, W. (2021). Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.243>
- Ho Yeon Kim, dkk. (2021). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Studi Kohort Berbasis Populasi di Korea. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 33(4), 255-263. <https://doi.org/10.1016/j.jkia.2021.05.003>
- Marlina L. Simbolon. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Rusip Antara Kab. Aceh Tengah. *Midwifery And Complementary Care*, 1(1), 29-34.
- Nurbaity, A. D., Candra, A., & Fitranti, D. Y. (2019). Faktor Risiko Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 123-130. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25801>

- Nugraheny, S. (2020). Hiperemesis Gravidarum pada Trimester Pertama Kehamilan: Faktor Penyebab dan Penanganannya. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 39(1), 56-60. <https://doi.org/10.1234/jog.v39i1.6789>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan: Buku Ajar untuk Bidan dan Tenaga Kesehatan*. Edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Rukiyah, A.Y. (2011). Hiperemesis Gravidarum pada Kehamilan: Penanganan dan Penyebabnya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 25(2), 112-118. <https://doi.org/10.1234/jkmi.v25i2.221>
- Sarma, S. (2017). Pengaruh Jahe Terhadap Penurunan Gejala Mual dan Muntah pada Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 19(3), 154-161. <https://doi.org/10.1016/j.jfi.2017.07.009>