

Edukasi Manfaat Olahan Air Jahe pada Ibu Hamil Terhadap Pencegahan Mual Muntah di Klinik Pratama Romauli ZR

Gryttha Tondang¹, R. Oktaviance², Bernadetta Ambarita³, Lili Suryani Tumanggor⁴, Sri Martini⁵, Jev Boris⁶, Nasipta Ginting⁷, Risda Mariana Manik⁸, Hotmarina Lumban Gaol⁹, Amando Sinaga¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Received : 14 Oktober 2025, Revised : 12 November 2025, Published : 26 November 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: R. Oktaviance

E-mail: ria.ok.88@gmail.com

Abstrak

Di awal Kehamilan trimester 1 beberapa ibu mengalami mual karena dari hormon esterogen dan HCG yang meningkat dalam darah, tonus otot traktus digestivus mengalami penurunan sehingga motilitas pun berkurang akibat banyaknya jumlah progesteron serta penurunan kadar motalin. Mual sedang atau berat dengan muntah atau tanpa muntah terjadi kapan saja. Jika hal ini dialami di pagi hari dinamakan morning sickness. Mual dan muntah belum diketahui penyebab pastinya namun ada kemungkinan besar keadaan ini akibat reaksi karena peningkatan hormon. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meminimalkan kejadian mual muntah pada ibu hamil dan melatih ibu hamil ibu memanfaatkan terapi komplementer. Sasaran pada PKM ini ibu hamil yang ada di Klinik Pratama Romauli ZR. Metode PKM yang digunakan dalam penyuluhan interaktif manfaat olahan air jahe ini adalah dengan melakukan presentasi materi dan melakukan simulasi mengolah air jahe. Hasil dari kegiatan ini ibu hamil tahu bagaimana cara mengolah air jahe semakin lebih baik setelah ada perlakuan penyuluhan/ edukasi, ibu hamil secara pengetahuan dan sikap dari manfaat olahan air jahe pada ibu hamil terhadap Pencegahan mual muntah sejak dini serta mau mengkonsumsi olahan air jahe semakin baik setelah diberi perlakuan penyuluhan/ edukasi.

Kata Kunci - Jahe, Mual Muntah, Ibu Hamil

Abstract

In the early first trimester of pregnancy, some women experience nausea due to increased levels of estrogen and HCG hormones in the blood. This decreases muscle tone in the digestive tract, resulting in reduced motility due to the high levels of progesterone and decreased motalin levels. Moderate or severe nausea, with or without vomiting, can occur at any time. If this occurs in the morning, it is called morning sickness. The exact cause of nausea and vomiting is unknown, but it is likely due to a reaction to increased hormones. The purpose of this activity is to minimize the incidence of nausea and vomiting in pregnant women and to train pregnant women to utilize complementary therapies. The target group for this PKM is pregnant women at the Romauli ZR Primary Clinic. The PKM method used in this interactive counseling on the benefits of processed ginger water is to present material and conduct a simulation of processing ginger water. The results of this activity are that pregnant women know how to process ginger water better after the counseling/education treatment. Pregnant women's knowledge and attitudes about the benefits of processed ginger water for pregnant women in preventing nausea and vomiting early on, and their willingness to consume processed ginger water improved after being given counseling/education.

Keywords - Ginger, Emesis, Pregnancy

How to Cite : Tondang, G., Oktaviance, R., Ambarita, B., Tumanggor, L. S., Martini, S., Boris, J., Ginting, N., Manik, R. M., Gaol, H. L., & Sinaga, A. (2025). Edukasi Manfaat Olahan Air Jahe pada Ibu Hamil Terhadap Pencegahan Mual Muntah di Klinik Pratama Romauli ZR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2106 - 2111. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.627>

Copyright ©2025 Gryttha Tondang, R Oktaviance, Bernadetta Ambarita, Lili Suryani Tumanggor, Sri Martini, Jev Boris, Nasipta Ginting, Risda Mariana Manik, Hotmarina Lumban Gaol, Amando Sinaga

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Kehamilan berlangsung selama 40 minggu setelah konsepsi dan tidak melebihi 42 minggu. Triwulan pertama dari usia gestasi 0-12 minggu, triwulan kedua dari usia gestasi 13-27 minggu, dan triwulan ketiga dari usia gestasi 28-40 minggu (Mardiyana et al, 2022). Perubahan fisiologis dalam kehamilan yang umum dialami khususnya di trimester pertama adalah nausea and vomitus (NVP) atau mual dan muntah pada kehamilan yang dikarenakan perubahan hormon, kurangnya vitamin B6, serta meningkatnya sensitivitas terhadap bau dan dipengaruhi oleh stres. Jahe mampu membantu dalam proses mengurangi frekuensi NVP pada wanita hamil di triwulan 1 dan 2. Tidak disarankan untuk mengonsumsi di atas dua gram jahe setiap hari, jika lebih kemungkinan akan mengalami efek samping yang akan dialami ialah nyeri ulu hati dan rasa terbakar di dada karena asam lambung yang naik, dan diare (mencret). Patokan konsumsi air jahe yang aman ialah satu gelas per hari

Salah satu transformasi psikologis dan fisik yang dialami oleh ibu hamil adalah gangguan pada sistem saluran pencernaan yang diakibatkan oleh adanya peningkatan produksi asam lambung. Alternatifnya, ada teori yang menyebutkan adanya peningkatan hormon human kronik gonadotropin (HCG). Wanita hamil mengalami *Emesis Gravidarum* saat trimester pertama. Keadaan ini normal dan umumnya pada saat hamil, terutama selama trimester pertama. Mual muncul biasanya di pagi hari, meskipun dapat terjadi kapan saja. Penelitian dalam 50-90% kehamilan menunjukkan jika *Emesis Gravidarum* dialami. Kondisi ini biasanya mulai dirasakan antara 9 minggu dan 10 minggu usia kehamilan, mencapai tahap akhir tertingginya saat sudah berusia kehamilan 11 minggu dan 13 minggu, pada umumnya akan berkurang pada usia kehamilan 12 hingga 14 minggu. Pada kehamilan 1-10% , gejalanya bisa bertahan lebih dari 20-22 minggu

Beberapa terapi tanpa obat yang bisa diterapkan untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* selama kehamilan antara lain penggunaan jahe, aromaterapi jahe, lemon, pijat tangan, madu dan pisang ambon. Jahe diketahui mengandung minyak atsiri, pati, serat, abu serta *Gingerol* yang memberikan manfaat bagi tubuh yang terbukti memiliki aktivitas antimuntah dengan menghambat serotonin sehingga kontraksi otot pada sistem saluran pencernaan menjadi lebih tenang dan lemah, yang pada akhirnya membantu mengurangi rasa mual

Jahe bisa mengurangi *Emesis Gravidarum* yang sedang dirasakan wanita hamil saat umur kehamilan tiga bulan pertama. Kondisi *Emesis Gravidarum* ini biasanya diakibatkan dari perubahan pada sistem endokrin selama kehamilan khususnya adanya fluktuasi kadar hormon HCG. Jahe mengandung zat zingeron dan aroma jahe karena zat zingeron. Jahe dapat menghambat reseptor serotonin dan menghasilkan efek anti muntah untuk pencernaan sehingga menurunkan rasa mual dan muntah

World Health Organization (WHO) mengungkapkan kurang lebih 15% diukur seluruh ibu hamil merasakan *emesis Gravidarum*. Prevalensi di Indonesia, *Emesis Gravidarum* diperkirakan mencapai 1-3% dari seluruh ibu yang hamil. Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) mendapatkan, kasus tahun 2018 *Emesis Gravidarum* tercatat sebanyak 1.864 kasus ,tahun 2019 meningkat menjadi 1.904 kasus, tahun 2020 yaitu 2.149 serta tahun 2021 yaitu 2.265. (Kemenkes, 2021)

Ibu hamil bisa meredakan *Emesis Gravidarum* dengan menggunakan terapi komplementer. Berdasarkan Kemenkes No.1109/Menkes.Per/IX/2007, mengatakan terapi komplementer diartikan sebagai pengobatan non-farmakologis yang didasarkan pada ilmu biomedis dan bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat, meliputi tindakan pencegahan, penyembuhan, hingga rehabilitasi. Terapi komplementer yang bisa digunakan agar mengatasi mual dan muntah adalah mengonsumsi *Ginger*

Mual dan muntah yang berlebihan selama kehamilan tidak hanya membahayakan keselamatan ibu, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi janin, seperti resiko keguguran, bayi badan lahir rendah, kelahiran prematur atau belum cukup bulan serta kelainan bentuk tenggorak pada bayi yang baru lahir. Selain itu pertumbuhan janin juga bisa terganggu, yang dikenal dengan istilah *intrauterine growth retardation (IUGR)*. Beragam pengobatan farmakologis tersedia untuk mengatasi *Emesis Gravidarum* terhadap wanita hamil, diantaranya penggunaan vitamin, antihistamin, antikolinergik, dopamin antagonis, fenotiazin, butirofenon, serotonin antagonis, piridoksin serta kortikosteroid

Jahe bisa diolah menjadi air jahe hangat dengan cara, ambil jahe 1-2 inchi atau 2 ruas jahe, kupas dan cuci jahe, selanjutnya jahe digeprek, ambil teko teh dan tuang air (250 ml) ke dalam teko dan letakkan di atas kompor dengan api sedang, rebus air sampai mendidih, kemudian tambahkan jahe

yang sudah digeprek, biarkan sampai mendidih, sesudah mendidih tuangkan air rebusan jahe ke cangkir/gelas, tambahkan gula sesuai selera. Ketika sudah hangat air jahe sudah siap untuk diminum, minuman air jahe ini dikonsumsi dua kali sehari (pagi dan sore) guna pengurangan frekuensi mual muntah. Penyuluhan dan pelatihan merupakan upaya yang penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat awam dalam memberikan pertolongan pre hospital. Penyuluhan ini baik diberikan kepada ibu hamil untuk menciptakan perubahan pola pikir dan ekonomis serta bagi ibu yang sulit konsumsi obat dalam kondisi mual muntah mengaplikasikan serta mensosialisasikan cara untuk olah air jahe yang bermanfaat.

Peningkatan kegiatan pendidikan kesehatan dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan pendidikan Pencegahan emesis gravidarum yang merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku dalam mendukung pemanfaatan olahan air jahe pada ibu hamil. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan olahan air jahe pada ibu hamil. Kegiatan edukasi ini diharapkan mengalami peningkatan pemahaman tentang Manfaat olahan air jahe.

METODE

Metode Pelaksanaan Pengabdian

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan untuk kegiatan ini dengan membuat pre planning, persiapan pembuatan alat kesehatan yang akan digunakan, persiapan materi seperti PPT dan leaflet, tempat, LCD, dan lain lainnya yang akan digunakan dalam kegiatan penyuluhan

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan izin oleh Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, kemudian dari Pihak klinik Pratama Romauli ZR sendiri dan kemudian dilanjutkan dengan melakukan Penyuluhan edukasi manfaat dari olahan air jahe pada ibu hamil terhadap Pencegahan mual muntah.

c. Evaluasi

- 1) Struktur : Peserta hadir sebanyak 17 ibu hamil di klinik Pratama Romauli ZR. Setting tempat sesuai dengan tempat di ruang senam hamil.
- 2) Proses : Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 10.00 - 12.00 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan ada beberapa metode yang dilaksanakan, mulai dari metode pelaksanaan pengabdian dengan awal tahap persiapan untuk kegiatan ini dengan membuat pra planning, persiapan pembuatan alat kesehatan yang akan digunakan, persiapan materi seperti PPT dan leaflet, tempat, LCD, dan lain - lainnya yang akan digunakan dalam kegiatan penyuluhan saat di lapangan sudah di siapkan di kampus oleh tim.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan membuat surat izin oleh Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, kemudian dari Pihak klinik Pratama Romauli ZR sendiri dan kemudian dilanjutkan dengan melakukan pra test tentang manfaat dari olahan air jahe pada ibu hamil terhadap Pencegahan mual muntah dan setelah itu Melakukan penyuluhan edukasi manfaat dari olahan air jahe pada ibu hamil terhadap Pencegahan mual muntah dan terakhir Melakukan post test.

Sebagai evaluasi dari pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini ada beberapa struktur yaitu Peserta hadir sebanyak 17 ibu hamil di klinik Pratama Romauli ZR. Dilakukan Setting tempat sesuai dengan situasi di ruang senam hamil. Proses Pelaksanaan kegiatan dilakukan 2 hari Pra test setelah itu langsung penyuluhan dan hari kedua post tes, untuk waktu dimulai pukul 10.00 - 12.00 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat: Hasil PKM menunjukkan bahwa ibu hamil yang datang antusias dan lebih banyak mau mencoba cara olahan air jahe sesuai takaran yang tepat tanpa harus langsung konsumsi obat-obatan karena manfaat yang dirasakan banyak. Dari 17 orang ibu hamil yang datang ada sebanyak 9 orang yang primigravida cukup terbantu dengan informasi tersebut, dan 8 orang ibu hamil multigravida sudah menerapkan sebelumnya takaran dan cara olah yang belum tepat merasa akan melanjutkan hasil dari informasi yang didapat.

Tabel 1.
Hasil analisis Pre-Test dan Post-Test

No.	Indikator Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
1.	Pemahaman Manfaat Olahan Air Jahe	54%	88%
2.	Pengetahuan Manfaat konsumsi air jahe	48%	87%
3.	Sikap mengolah dan konsumsi air jahe untuk mencegah emesis gravidarum	55%	90%

Tabel 2.
Hasil Analisis Gravida

No.	Indikator Informasi	Primigravida	Multigravida
1.	Infomasi Cara Konsumsi Olahan Air Jahe	9	8
2.	Cara Mengolah Air Jahe	8	9

Pembahasan : Semua ibu yang datang merasakan mendapat pengetahuan penyuluhan yang diberikan membawa dampak positif bahwa jahe bukan hanya olahan untuk memperbaiki suara atau pun untuk membuat bandrek. Tapi pada ibu hamil manfaat olahan air jahe membantu meredakan mual muntah , mengatasi keram perut, melawan infeksi dan meningkatkan daya tahan tubuh, disisi lain manfaat jahe ada kandungan senyawa yang dapat menenangkan sistem pencernaan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan



Gambar 2. Brosur Materi penyuluhan

Hasil kegiatan memberikan dampak positif terhadap ibu hamil trimester I di Klinik Pratama Romauli ZR sebagai mitra. Tim PKM dan bidan di klinik memperoleh materi modul edukasi yang dapat digunakan untuk pendampingan ibu hamil secara berkelanjutan. Ibu Hamil menjadi lebih terbuka berdiskusi mengenai topik yang sebelumnya dianggap tidak penting secara rinci. Selain itu, pihak klinik berkomitmen menjadikan materi ini sebagai program rutin dengan dukungan pegawai klinik dan kerja sama pihak luar. Luaran berupa foto dokumentasi yang dipublikasikan di media sosial juga membuka akses informasi yang lebih luas, tidak hanya untuk ibu hamil peserta, tetapi juga ibu hamil lain, suami, dan keluarga lainnya di sekitarnya yang dapat meniru praktik baik ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil PKM menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki antusias sangat baik dalam penyuluhan manfaat olahan air jahe terhadap pencegahan mual muntah, dan untuk pengetahuan tentang olahan air jahe untuk menurunkan frekuensi mual muntah. Pendampingan konseling atau penyuluhan lanjutan dalam informasi mengenai air jahe untuk diminum agar frekuensi mual muntah ibu hamil dapat berkurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Klinik Pratama Romauli ZR yang telah memfasilitasi dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amankah Minum Wedang Jahe Setiap Hari?. (2022). DIY : Dinas Kesehatan Anderson & Ghaffarian. (2023). *Early Pregnancy Diagnosis*. National Institutes of Health, (online), (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556135/>, diakses 02 Januari 2023). Bahrah. (2022). Manfaat Ginger (Jahe) sebagai Terapi Nonfarmakologis. NEM: Jawa Tengah Dewi Aprilia, dkk. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(1) : (1-8). Harahap, dkk. (2021). Demonstrasi Dalam Pembuatan Air Jahe Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Bagi Ibu Hamil. *Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*, 3(1) : (1– 5). DINKES, DIY. (2022). Amankah Minum Wedang Jahe Setiap Hari?. Dinas Kesehatan, DIY. Galuh, dkk. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah pada Perempuan Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan*, 3(2).

- I Gusti Ayu, dkk. (2022). Pemberian Aromaterapi Pappermint untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2).
- Isnaini, dkk. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Pekalongan: NEM
- Jauhary, Hamidah. (2020). Seri Apotik Dapur: Dengan Khasiat Tersembunyi dari Jahe. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Lusiana Gultom, & Julietta Hutabarat. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*, Hlm (57). Jawa Timur : Zifatama Jawara.
- Mardliyana, N, dkk. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Rena Cipta Mandiri.
- Nelma, dkk. (2023). Gambaran Pengetahuan Pelaksanaan Pijat Perineum pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Katarina P Simanjuntak. *Journal of Comprehensive Science*, 2(10) : (1728-1738).
- Nurhasanah, dkk. (2022). Hubungan Jarak Kehamilan, Pekerjaan, dan Paritas dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2) : (736-741).
- Sari, dkk. (2023). Penerapan Asuhan Kebidanan Tradisional Komplementer untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil. Yogyakarta: NEM.
- Sarwono. (2020). Ilmu Kebidanan. Jakarta Pusat PT.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sri Juliani, dkk. (2022). Efektifitas Pemberian Air Rebusan Jahe dalam Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 dan 2 di Klinik Setia Budi Bidan Lisda Wati. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(2).
- Tri Krisniyawati, dkk. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Mual Muntah. *Jurnal Voice of Midwifery*, 13(1) : (19-30).
- Tri Restu & Lina. (2023). Pemanfaatan Jahe dalam Mengurangi Emesis Gravidarum di Puskesmas Nagaswidak Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1) : (113-117).
- Yuliana, dkk. (2023). Efektifitas Terapi jahe Hangat dalam Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil. *Journal of Health*, 10(1)