



## **EDUKASI TERAPI NON KONVENSIONAL INHALASI AROMATERAPI JAHE TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

**Titin Apriyani\*, Vivi Dwi Putri**

STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kolonel H. Barlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

\*[titinapriyani65@gmail.com](mailto:titinapriyani65@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil. Kehamilan menyebabkan perubahan hormonal pada wanita karena terjadi peningkatan hormon estrogen, progesteron dan hormon gondotropin yang dikeluarkan oleh plasenta. Perubahan hormon menimbulkan gejala pusing, mual, dan muntah, terutama pada trimester pertama. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah jahe, aromaterapi jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan. Efek jahe pada sistem saraf pusat ditunjukkan pada hewan percobaan dengan gingerol, yang mengakibatkan penurunan frekuensi muntah. Aromaterapi jahe merupakan salah satu penanganan secara non konvensional yang dapat digunakan sebagai upaya mengurangi emesis gravidarum. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk membantu memberikan edukasi kepada ibu hamil dalam mengatasi atau mengurangi emesis gravidarum. Pengabdian masyarakat ini dilakukan PMB Nurachmi di bulan Oktober 2023 pada ibu hamil trimester I. Persiapan pada pengabdian masyarakat ini yaitu mendiskusikan atau mempersiapkan materi yang akan disosialisasikan kepada ibu hamil trimester I. Kemudian membuat spanduk yang mempermudah proses sosialisasi. Saran sebaiknya Ibu hamil trimester I lebih memanfaatkan bahan-bahan alami atau Terapi Non Konvensional untuk mengatasi emesis gravidarum sehingga dapat diatasi.

Kata kunci: aromaterapi jahe; emesis gravidarum; ibu hamil

## **EDUCATION ON NON CONVENTIONAL THERAPY INHALATION OF GINGER AROMATHERAPY AGAINST EMESIS GRAVIDARUM IN 1ST TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

### **ABSTRACT**

*Emesis gravidarum is a common complaint experienced by pregnant women. Pregnancy causes hormonal changes in women due to an increase in the hormones estrogen, progesterone and gondotropin hormones released by the placenta. Hormonal changes cause symptoms of dizziness, nausea and vomiting, especially in the first trimester. One aromatherapy that is often used is ginger. Ginger aromatherapy is also effective in reducing emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester of pregnancy. The effect of ginger on the central nervous system was demonstrated in animal experiments with gingerol, which resulted in a decrease in the frequency of vomiting. Ginger aromatherapy is a non-conventional treatment that can be used as an effort to reduce emesis gravidarum. The aim of this community service is to help provide education to pregnant women in overcoming or reducing emesis gravidarum. This community service was carried out by PMB Nurachmi in October 2023 for pregnant women in the first trimester. Preparation for this community service was discussing or preparing material that would be disseminated to pregnant women in the first trimester. Then making banners that made the socialization process easier. It is recommended that pregnant women in the first trimester use natural ingredients or non-conventional therapies to treat emesis gravidarum so that it can be overcome.*

*Keywords: emesis gravidarum; ginger aromatherapy; pregnant women*

## **PENDAHULUAN**

*Emesis gravidarum* merupakan keluhan umum yang disampaikan kehamilan muda. Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkan hormon *gonadotropine plasenta*. Perubahan hormon-hormon inilah yang menyebabkan timbulnya gejala pusing dan mual muntah terutama pada kehamilan trimester pertama (Yuni, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 jumlah kejadian *emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% pada *multigravida*. Satu diantara seribu kehamilan, gejala mual muntah ini menjadi lebih berat (Lubis, 2019).

Sebagian besar ibu hamil mengalami *morning sickness* sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil yang mengalami *morning sickness* yang ekstrim. Sekitar 60-80% *primigravida* dan 40-60% *multigravida* mengalami mual muntah. Namun gejala ini terjadi lebih berat hanya pada 1 di antara 1.000 kehamilan. Di Amerika Serikat tahun 2014 menyebutkan 0,5-2% diantaranya mengalami *hiperemesis gravidarum* atau kurang lebih lima dari 1000 kehamilan. Angka kejadian *hiperemesis gravidarum* di Indonesia tahun 2016 adalah 1,5-3% dari wanita hamil (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi di Sumatera Selatan, *emesis gravidarum* pada ibu hamil tahun 2016 sebanyak 850 orang dan sekitar 22% terjadi *hiperemesis gravidarum* dan terjadi peningkatan prevalensi *hiperemesis gravidarum* berdasarkan hasil penelitian sebanyak 77 orang, perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG (*Human chorionic gonadotropin*) dalam serum (Profil Dinkes Sumsel, 2015). Menurut Pujiastuti (2014) mengatakan bahwa lebih dari 85% wanita hamil merasa terganggu aktivitasnya karena mual muntah dan mengatasinya dengan mengkonsumsi obat-obatan anti mual. Namun penggunaan obat yang tidak tepat seringkali membahayakan ibu hamil dan janinnya karena diketahui dapat menyebabkan distorsi. Pemberian obat pada wanita hamil yang mengandung efek terapeutik berlebihan kadangkala justru menimbulkan efek toksik baik pada ibu maupun janinnya.

Masalah mual muntah pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non farmakologis dan komplementer terlebih dahulu. Penggunaan terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif dan tidak mempunyai efek samping yang merugikan bagi ibu hamil (Santi, 2013). Salah satu aromaterapi yang sering digunakan yaitu jahe, aromaterapi jahe juga efektif dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang *multigravida*. Kandungan minyak atsiri pada jahe yang memberikan efek rileks, gingerol dan oleoresin yang memberikan efek hangat sehingga mual muntah dapat menurun. Efek jahe pada susunan saraf pusat ditunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, mendapatkan hasil dimana frekuensi muntah menurun. Hasilnya jahe dapat memberikan efek rileks pada system limbik dan dapat menekan mual dan muntah

Berdasarkan hasil penelitian Pramesti (2020), Ada pengaruh pemberian Aromaterapi Jahe terhadap mual muntah (*emesis*) pada ibu hamil. Berdasarkan uji statistic menggunakan uji

Wilcoxon menunjukkan bahwa  $p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$ , didapatkan hasil yang sangat signifikan dimana sebelum diberikan aromaterapi jahe mual muntah (emesis) dengan nilai rata-rata 7,00 (rentang sedang) menjadi nilai rata-rata 5,37 (rentang ringan). Berdasarkan hasil penelitian Ernawati (2020), yang berjudul pengaruh pemberian Aroma Terapi Jahe terhadap penurunan emesis gravidarum, dengan menggunakan uji berpasangan (uji t) yang dilihat yaitu pengaruh penurunan emesis gravidarum prepost, nilai mean 0.500, standar deviasi sebesar 0.527. Test di dapatkan nilai p (0.015). Ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar Tahun 2020.

Edukasi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain, adanya edukasi tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Pengabdian masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada program studi kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu serta pada daur kehidupan seorang wanita. ibu hamil trimester I yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi terkait terapi non konvensional dalam pemberian inhalasi aromaterapi jahe yang bertujuan untuk mengatasi mual muntah ibu hamil serta menambah pengetahuan ibu hamil agar ketidaknyamanan ibu hamil dapat teratasi dengan terapi non konvensional.

## **METODE**

Kegiatan ini di laksanakan di PMB Nurachmi. peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu Hamil Trimester I yang berjumlah 40 orang. Pemilihan peserta mempertimbangkan prioritas kebutuhan peserta dan kuota. Undangan akan disampaikan dengan koordinasi bersama tim Penyuluh di wilayah kerja PMB Nurachmi. Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi:

1. Menampilkan persentasi Power Point tentang materi terapi non konvensional dalam inhalasi aromaterapi jahe untuk mengatasi emesis gravidarum.
2. Lefleat: membagikan lefleat tentang inhalasi aromaterapi jahe untuk mengatasi emesis gravidarum.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melalui beberapa langkah meliputi:

1. Persiapan: koordinasi dengan mitra, persiapan alat dan bahan, publikasi/undangan dan administrasi.
2. Pelaksanaan: penyuluhan berupa presentasi materi power point, dan pembagian lefleat.
3. Evaluasi dan tindak lanjut: pembagian kuesioner dan tanya jawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 40 ibu hamil yang berada di wilayah PMB Nurachmi. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara dilaksanakan pada hari Selasa, 03 Oktober 2023 di PMB Nurachmi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada

tahap pertama tim pengabdian mengawali kegiatan dengan bertemu langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan pengenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai terapi non konvensional dalam inhalasi aromaterapi jahe untuk mengatasi emesis gravidarum dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada ibu hamil trimester I guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada ibu hamil trimester I



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Inhalasi Aromaterapi Jahe *Emesis Gravidarum*

Harapan kami setelah tim memberikan sosialisasi tentang inhalasi aromaterapi jahe bertujuan agar ibu hamil trimester I memahami dan mengetahui apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar ibu hamil mengetahui alternative pemanfaatan inhalasi aromaterapi jahe untuk mengatasi masalah ibu hamil trimester I. Dalam proses memberikan sosialisasi kami tim pengabdian mengharapkan ibu hamil trimester I mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan Aromaterapi Jahe dan dapat mengimplementasikannya apabila membutuhkan obat tradisional untuk mengatasi masalah pada kehamilan

## **SIMPULAN**

Inhalasi aromaterapi jahe efektif dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Dimana mual muntah disebabkan oleh perubahan pada sistem *endokrin* yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya *fluktuasi* kadar HCG, khususnya pada periode mual atau muntah *gestasional* yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Sedangkan pada aromaterapi jahe yang berdasar jahe didalamnya terdapat kandungan senyawa kimia yang mana rasa pedas yang terkandung dalam jahe disebabkan oleh zat *zingerone*, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat *zingiberol*. Jahe dapat bekerja menghambat *reseptorserotonin* dan menimbulkan efek *antiemetic* pada sistem *gastrointestinal* dan sistem susunan saraf pusat. Jahe juga mempunyai minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat peradangan yang disebabkan oleh infeksi *H. pylori*. Oleh karena itu frekuensi mual muntah yang disebabkan oleh infeksi *H. pylori* dapat dikurangi. Maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi jahe efektif dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus STIKES Abdurahman Palembang khususnya Yayasan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik. Kepala LPPM STIKES Abdurahman

Palembang, Kepada PMB Nurachmi serta semua responden yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti D. (2017). Efektivitas Wedang Jahe dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual
- Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi. *Jurnal Human Care*. E-ISSN:2528-66510, Volume 2, No 3.
- Andriani, A. W., & Purwati, Y. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I DI PUSKESMAS MLATI II Sleman Yogyakarta*.
- Amilia, R. (2019). *Efektifitas Aromaterapi Peppermint Inhalasi Terhadap Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Yogyakarta*.
- Curtis, Susan, and Dennis Wright. (2010) *retaining employes-the fast track to cimitment. Management research news*, Vol 24 iss:8/9, pp.59-64
- Depkes. (2016). Profil Kesehatan Indonesia (2016). Jakarta: Departemen Kesehatan
- D, Norma N. (2013). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dietrich, Ghumbel.(2015). Pengaruh Aromaterapi terhadap mual dan muntah pada kehamilan. [http://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Dwi\\_Rukma\\_Santi\\_Stikes\\_N](http://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Dwi_Rukma_Santi_Stikes_N).
- Fajrin, S. (2019). Aromaterapi pappermint oil. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I Menggunakan Aromaterapi Pappermint Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum*, 8(5), 55.
- Fauziah, Yulia. (2012). *Obstetri Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Firouzbakht, Mozghan, Maryam Nikpour Sabnam Omidar. (2014). "Comparison of ginger with vitamin B6 in relieving nausea and vomiting during pregnancy". US Nation Libraryof. Medicine National Intitutes of Health.
- Hadipoentyanti, E. (2012). Pedoman Teknis Mengenal Tanaman Mentha (*Mentha arvensis* L.) dan Budidayanya. Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat. Bogor.
- Handayani, S., & Aiman, U. (2018). Analisis Kejadian Hiperemesis Gravidarum (HEG) Berdasarkan Karakteristiknya. *Babul Ilmi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(1), 99–108. <http://www.jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/123/104>
- Istiqomah. (2019). *Efektifitas Aromaterapi Peppermint Inhalasi Terhadap Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Yogyakarta*.
- Jeyakumar, E., Lawrence, R., and Pal, T., (2011). Comparative evaluation in the efficacy of peppermint (*Mentha piperita*) oil with standards antibiotics against selected bacterial

pathogens. Department of Microbiology & Fermentation Technology, Sam Higginbottom Institute of Agriculture Technology & Sciences, Allahabad-211007, Uttar Pradesh, India. Received 10 August 2011, Received in revised form 7 September 2011.

- Jissa, G., Sai-Sailesh, K., & Mukkadan, J. (2014). Oral Administration of Nutmeg on Memory Boosting and Regaining in Wistar Albino Rats. *Bali Medical Journal*, 3(1), 3. <https://doi.org/10.15562/bmj.v3i1.61>
- Khadijah, S. I., Nurul H., & Dewi K. (2020). Perbedaan Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Pappermint Terhadap Ibu Hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat.
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiyah, L. B. (2017). Aromaterapi Pappermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Surya*, 09(02), 37–44. <https://jurnal.stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/37-43-Ratih-Indah-Kartikasari.pdf>.
- Kemendes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kumalasari, Intan. (2015). *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Posnatal Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lubis, R., Evita, S., Siregar, Y., Poltekkes, D., Medan, K., Medan, J. K., Poltekkes, M., Kebidanan, J., Jamin, J., Km, G. 13, Cih, K. L., Tuntungan, M., & Utara, S. (2019). *Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019 Provision of Peppermint Oil Aromaterapy Influence Against Reduction of Vomitingin Pregnant Mothe*.
- Meambarbashi A. (2014). Instant effects of peppermint essential oil on the physiological parameters and exercise performance. *Avicenna J Phytomed*; 4 (1): 72-78.
- Nuryanti, Sujik. Rusmiyati dan Elisa. (2015). Efektifitas Aroma Terapi Inhalasi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Keperawatan*. Volume 02, No 02, Juni 2015.
- Plantamor Situs Dunia Tumbuhan. (2016). *Amaranthus hybridus, Amaranthus tricolor, Alternanthera amoena Voss*. <http://plantamor.com/>.