

**PEMBUATAN PERMEN JAHE UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH  
PADA IBU HAMIL DI KLINIK BERSALIN BERSAMA  
KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA  
TAHUN 2022**

Riska Yanti Harahap  
Dosen Program Studi Kebidanan STIKes Paluta Husada Gunung Tua  
[yantiriska745@gmail.com](mailto:yantiriska745@gmail.com)  
082294364145

**ABSTRACT**

Pregnancy causes many changes in the mother's body, there will be various kinds of physiological discomfort in the mother, such as nausea and vomiting, usually mild and a condition that can be controlled according to the mother's condition. This condition sometimes stops in the first trimester, but its effects can cause nutritional disorders, dehydration, weakness, weight loss, and *electrolyte* imbalance , if not treated it will increase in weight to *Hyperemesis Gravidarum* . This study aims to determine the effectiveness of ginger candy in reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Joint Maternity Clinic. so it can be concluded that the administration of ginger candy is effective in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women and collaborating with the pharmaceutical department to facilitate the process of making and producing good quality ginger candy.

**Key Word** : Ginger Candy, Nausea and Vomiting

**ABSTRAK**

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan pada tubuh ibu, maka akan muncul berbagai macam ketidaknyamanan secara fisiologis pada ibu misalnya mual muntah, biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu. Kondisi tersebut kadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, dan ketidakseimbangan *elektrolit*, bila tidak ditangani maka akan bertambah berat menjadi *Hiperemesis Gravidarum*. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan permen jahe untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Klinik Bersalin Bersama. Dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe efektif dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Diharapkan kepada masyarakat dapat mengurangi penggunaan obat non farmakologi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dan berkolaborasi dengan jurusan farmasi untuk memudahkan dalam proses pembuatan dan menghasilkan permen jahe yang berkualitas baik

**Kata Kunci** : Permen Jahe, Mual Muntah

## LATAR BELAKANG

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisik, Psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan (Putri, Ayu 2016).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon *estrogen* dan *progesteron* yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dalam dari plasenta. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% pada *multigravida*. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Putri, Ayu 2016).

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut kadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan *elektrolit*, bila tidak ditangani mual muntah ini akan bertambah berat menjadi *Hiperemesis Gravidarum*. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Ardani, Ayu 2014).

Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life*. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rofi'ah, Handayani, Rahmawati 2017).

Bahkan banyak wanita hamil yang harus mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan

alternatif lain untuk mengatasi mual dan muntah. Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6. Namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk (Rofi'ah, Handayani, Rahmawati 2017). Ramuan tradisional bisa digunakan sebagai terapi alternatif dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan (Rofi'ah, Handayani, Rahmawati, 2017).

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungan kimia di dalam jahe yang dapat mengatasi mual muntah diantaranya yaitu minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflek muntah. *Oleoresisnya* menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Efek *antiemetik* juga ditimbulkan oleh komponen *diterpentinoid* yaitu *gingerol*, *shaogaol*, *galanolactone* (Putri, Ayu 2016).

Dosis jahe sebaiknya tidak lebih dari 2 gr per hari, karena bisa memicu keguguran (Budhwaar, 2006, hlm.26) dalam Fitria, Rahmi 2013). Dosis jahe sebaiknya tidak lebih dari 2 gr per hari, karena bisa memicu keguguran (Budhwaar, 2006, hlm.26) dalam Fitria, Rahmi 2013). Berdasarkan survey awal di Klinik Bersalin Bersama 3 dari 5 ibu hamil trimester pertama mengalami mual muntah, berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan pengabdian pembuatan permen jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di Klinik Bersalin Bersama Kabupaten Padang Lawas Utara. Kegiatan penyuluhan kesehatan berjalan dengan sangat baik, para peserta sangat antusias dalam kegiatan tersebut dan kegiatan tersebut berjalan sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah ditetapkan.

Dengan dosen pelaksana Riska Yanti SST.,M.K.M yang dibantu tim mahasiswa yaitu :

1. Diah Martini
2. Sarmi Mariani
3. Zelly Okta Taren
4. Wulandari

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan terlaksana sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta. Dimana setiap peserta yang datang mendapatkan pendidikan kesehatan tentang metode pembuatan permen jahe. Kegiatan ini di hadiri oleh Ketua STiKes Paluta Husada, pegawai klinik dan beberapa perwakilan dari pihak puskesmas.

Penyuluhan Kesehatan tentang keluarga berencana dilaksanakan :

Hari/tanggal : Senin/ 21 November 2022

Tempat : Klinik Bersalin Bersama

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang keluarga berencana dilaksanakan di Klinik Bersalin Bersama Kabupaten Padang Lawas Utara. Kegiatan ini dihadiri oleh tiga puluh (30) audiens yaitu ibu hamil. Meskipun Jumlah peserta penyuluhan terbatas akan tetapi peran serta aktif audiens yang mengikuti penyuluhan cukup baik, hal ini terlihat jelas dari antusias para peserta untuk ikut aktif mendengarkan penyuluhan. Setelah dilakukan kegiatan diadakan tanya jawab seputar materi yang diberikan.

## KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Pembuatan permen jahe Pada ibu hamil yang dilaksanakan oleh prodi D3 kebidanan STiKes PalutaHusada, maka diperoleh hasil sesuai dengan standar Tridarma perguruan tinggi.

Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka dinyatakan kegiatan pengabdian masyarakat

dalam bentuk Pembuatan permen jahe yang dilaksanakan oleh dosen prodi DIII Kebidanan STiKes Paluta Husada telah dilaksanakan dengan baik.

## SARAN

Bagi ibu yang mengetahui tentang efektivitas pemberian permen jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil di Klinik Bersama sebaiknya senantiasa memberikan informasi-informasi kepada pihak lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardani, Ayu. 2014. *Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempong Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.*

Asrinah., dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan.* Yogyakarta : Graha Ilmu.

Fitria, Rahmi, 2013. *Efektifitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada kab. Serdang bedagai.* Jurnal Maternity and Neonatal Vol 1 No 2

Kemenkes. 2016. *Folmarium Obat Herbal Asli Indonesia.* Jakarta. Sekretariat Jendral Kementrian Kesehatan RI.

Mandriwati, G.A., dkk. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Marlina, Hastuti., dan Nurul. 2016. *Manfaat Permen Jahe dan Permen Mint dalam Mengatasi Hiperemesis Gravidarum pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru.*

Machfoedz, Irham. 2010. *Metodologi Kesehatan.*

Yogyakarta : Fitra Maya.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.

**DOKUMENTASI**

