

Edukasi Tentang Mengatasi Emesis Gravidarum Dengan Minuman Jahe

Yulaeka¹, Arum Estiyani¹, Siswi Utami³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Kebidanan Permata Husada Samarinda
(Yuuchanyulaeka@gmail.com, 0822-5554-4842)

ABSTRAK

Pada awal kehamilan banyak ibu mengalami keluhan mual muntah terutama pada pagi hari yang dikenal dengan *morning sickness* atau dalam bahasa medis dikenal dengan *emesis gravidarum*. Keluhan mual muntah pada *emesis gravidarum* merupakan hal yang *fisiologis*, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang *patologis*. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi mengatasi emesis gravidarum. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi. Bahan yang digunakan yaitu materi penyuluhan. Peserta kegiatan adalah ibu hamil. Saat kegiatan berlangsung peserta terlihat antusias terlihat dari sesi diskusi. Peserta cara mengatasi emesis gravidarum Peserta perlu mendapatkan pengetahuan dan pendidikan kesehatan mengatasi emesis gravidarum.

Kata kunci : jahe merah, emesis

ABSTRACT

Early pregnancy, many mothers experience complaints of nausea, vomiting, especially in the morning, known as morning sickness or in medical language known as emesis gravidarum. Complaints of nausea and vomiting in emesis gravidarum are physiological things, but if these complaints are not treated immediately, they will become pathological. The purpose of this community service is to provide education to overcome emesis gravidarum. The method used is lecture, question and answer, discussion. The material used is counseling material. Participants in the activity are pregnant women. During the activity the participants looked enthusiastic as seen from the discussion session. Participants how to deal with emesis gravidarum Participants need to get knowledge and health education to overcome emesis gravidarum.

Keywords : red ginger, emesis

1. PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai *fertilisasi* atau penyatuan dari *spermatozoa* dan *ovum*, kemudian terjadi pembelahan sel (*zigot*) di lanjutkan dengan *nidasi* atau *implantasi* pada lapisan *endometrium dinding cavum uteri*. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu bila dihitung dari saat *fertilisasi* hingga lahirnya bayi (Sukarni, 2019).

Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada ibu karena terdapat peningkatan *hormone estrogen*, *progesterone* yang diproduksi oleh *Human Chronic Gonadotropin*. Hormon – hormon inilah yang diduga menyebabkan *emesis gravidarum*, tetapi setiap ibu berbeda responnya terhadap perubahan hormonal ini sehingga tidak semua ibu mengalami *emesis gravidarum* (Melanieka Sitikhe, 2019).

Angka kejadian *emesis gravidarum* mencapai 14% dari semua wanita hamil di dunia (WHO, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Heitmann et al., 2016) dengan *metode cross sectional* pada 9113 wanita hamil di 5 negara bagian Eropa, Amerika dan Australia mengemukakan bahwa 73,5% wanita hamil mengalami *emesis* selama kehamilan. Di Indonesia sebanyak 50-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. (Kemenkes RI. Kementrian Kesehatan RI, 2017)

Pada awal kehamilan banyak ibu mengalami keluhan mual muntah terutama pada pagi hari yang dikenal dengan *morning sickness* atau dalam bahasa medis dikenal dengan *emesis gravidarum*. Keluhan mual muntah pada *emesis gravidarum* merupakan hal yang *fisiologis*, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang *patologis* (Melanieka Sitikhe, 2019).

Penyebab mual dan muntah berkaitan dengan faktor hormonal, sistem *vestibular*, pencernaan, *psikologis*, genetik dan faktor *evolusi*. Selain itu penyebab mual muntah disebabkan oleh faktor *psikologis*,

seperti kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, beban pekerjaan akan menyebabkan penderitaan batin dan konflik. Perasaan bersalah, marah, ketakutan, dan cemas dapat menambah tingkat keparahan mual dan muntah (Sukarni, 2019).

Emesis gravidarum biasanya muncul dikehamilan 4–9 minggu, mencapai puncaknya pada 9–12 minggu dan sering mereda pada minggu ke 16. Apabila ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* tidak mendapatkan penanganan dengan baik dapat menimbulkan masalah lain yaitu *Hyperemesis gravidarum* yang mengakibatkan gangguan pada *metabolisme* tubuh yang akan meningkatkan resiko 2 kali lebih besar melahirkan bayi *preterm* dengan berat badan lebih rendah dari wanita yang tidak mengalami *Hyperemesis gravidarum* dan komplikasi lain dari *Hyperemesis gravidarum* dapat menimbulkan kecacatan pada bayi dan *abortus*. Oleh karena itu diperlukan penanganan terhadap *emesis gravidarum* agar tidak berlanjut menjadi *Hyperemesis gravidarum* (Sukarni, 2019).

Status ekonomi seseorang akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk penangan *emesis gravidarum*, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. (Aditia and Wahyuni, 2019)

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Segiri Samarinda. Kelompok sasaran yaitu ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini Dosen Akademi Kebidanan Permata Husada Samarinda dan Mahasiswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, tanya jawab dengan lembar balik dan leflef.

Kegiatan ini bertujuan adalah untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang mengatasi *emesis gravidarum*. Pada saat kegiatan

berlangsung pemateri dan ibu hamil terjadi diskusi terkait materi yang disampaikan yang dilakukan. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa ibu hamil Puskesmas Segiri Samarinda belum mengetahui mengatasi *emesis gravidarum* Selama kegiatan berlangsung ibu hamil terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa ibu hamil terlibat melakukan diskusi dengan pemateri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang mengatasi *emesis gravidarum* hanya mengetahui makan sedikit tapi sering. Setelah dilakukan penyuluhan ibu hamil sudah mengetahui mengatasi *emesis gravidarum* dengan mengkonsumsi rebusan jahe merah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan pemenuhan nutrisi tambahan pada ibu hamil di dapatkan bahwa peserta memahami pentingnya pemenuhan *penangan emesis Gravidarum* pada ibu hamil. Hal ini dapat mengingatkan bahwa pentingnya penangan *emesis Gravidarum* untuk

mengatasi terjadinya *hyperemesis gravidarum*.

Meningkatkan kembali pengetahuan mengenai Penyuluhan mengatasi *emesis Gravidarum* ibu hamil dengan memberdayakan peran kader dan masyarakat untuk meningkatkan Kesehatan ibu hamil

5. REFERENSI

- Aditia, D.S. and Wahyuni, I. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Pemeriksaan Hemoglobin', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2).
- Kemendes RI. Kementerian Kesehatan RI (2017) 'Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016'.
- Melanieka Sitikhe, A.P. (2019) 'Chmk midwifery scientific journal volume 2, nomor 2 april 2019 pengaruh minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas alak', *Chmk midwifery scientific journal volume 2, nomor 2 april 2019 pengaruh minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas alak*, 2(April), pp. 39–44.
- Sukarni, M. (2019) *Kehamilan, Persalinan, Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

6. DOKUMENTASI

