



Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Jahe Merah untuk Mengurangi *Emesis Gravidarum* dengan Media Informasi *Leaflet*

Ayu Endang Purwati¹, Sri Utami Asmarani¹, Sandriani¹

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Ayu Endang Purwati

Email: ayuendang86@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 085794610828

Submitted: 4 Agustus 2023, Revised: 12 Agustus 2023, Accepted: 15 Agustus 2023, Published: 20 Agustus 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i4.301



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Emesis gravidarum adalah kondisi yang umum dialami banyak wanita hamil. Gejalanya dapat ringan hingga parah, tetapi kondisi ini dapat sangat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Jahe merah dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk mengurangi mual muntah yang dirasakan ibu, Jahe mengandung minyak atsiri berguna untuk menyegarkan dan memblokir reflek muntah, kandungan *gingerol* pada jahe berfungsi untuk melancarkan darah dan saraf akan bekerja dengan baik. Oleh sebab itu penting untuk mengajarkan kader kesehatan tentang penggunaan jahe merah sebagai tanaman obat potensial untuk mengurangi *emesis gravidarum*

Objective: Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada kader tentang pemanfaatan tanaman Jahe Merah untuk mengurangi emesis gravidarum.

Method: Kegiatan PkM dilaksanakan di Posyandu Mawar, Dusun Cisingkah Desa Sukamanah, Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis, metode yang digunakan adalah *PreTest*, *Post Test* edukasi dan simulasi pemanfaatan jahe menggunakan leaflet dan objek tanaman jahe. Sasaran PkM ini adalah kader sebanyak 10 orang, kegiatan dimulai dengan melakukan pre test dan berakhir dengan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

Result: Hasil Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa rata-rata sasaran memiliki pengetahuan yang cukup sebesar 20 % pada saat pre test dan pada saat pre test rata-rata pengetahuan menjadi baik sebanyak 80% tentang pemanfaatan jahe merah untuk mengurangi emesis gravidarum

Conclusion: Adanya peningkatan pengetahuan kader tentang manfaat tanaman obat jahe merah untuk mengurangi emesis gravidarum.

Keywords: Edukasi, Jahe Merah, Emesis Gravidarum

Pendahuluan

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang dimulai dengan konsepsi dan akan berkembang sampai fetus aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan merupakan matrantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi, migrasi *spermatozoa* dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi pada uterus), pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Winkjosastro, 2014). Salah satu gejala kehamilan yang paling umum dialami oleh wanita hamil adalah *emesis gravidarum*, atau yang lebih umum dikenal sebagai mual dan muntah selama kehamilan.

Emesis gravidarum adalah kondisi yang umum dialami banyak wanita hamil. Gejalanya dapat ringan hingga parah, tetapi kondisi ini dapat sangat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Meskipun gejala ini biasanya muncul pada trimester pertama kehamilan, beberapa wanita juga dapat mengalaminya hingga trimester kedua atau bahkan lebih lama. Menurut data Kemenkes RI kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50%-75% pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Kemenkes RI, 2017)

Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, psikologis dan perubahan hormon yang disebut *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang dilepaskan oleh plasenta pada awal kehamilan. Hal inilah yang memicu ibu merasakan mual muntah (Irianti et al., 2015) Tingkat keparahannya dapat bervariasi, meskipun sebagian besar wanita mengalami muntah dan mual selama kehamilan. Sementara beberapa ibu hamil mengalami mual ringan, yang lain mungkin menghadapi masalah yang lebih besar karena muntah berulang yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Keadaan emesis gravidarum yang tidak mendapatkan penanganan dan berkelanjutan akan mengakibatkan abortus dan pertumbuhan janin yang terhambat (Hastuti & Afifah, 2019)

Manajemen *emesis gravidarum* sangat penting untuk memastikan ibu dan janin sehat selama masa kehamilan, *emesis gravidarum* dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan ibu hamil termasuk kebutuhan nutrisi yang kurang untuk mendukung pertumbuhan janin, peningkatan risiko dehidrasi, dan bahkan dampak psikologis seperti stres dan kecemasan.

Alternatif pengobatan *emesis gravidarum* dapat dilakukan dengan cara tradisional. Dalam berbagai tradisi pengobatan alami, jahe merah telah digunakan untuk mengatasi berbagai masalah pencernaan, seperti mual dan muntah. Sifat antiinflamasi dan antiemetik senyawa aktif jahe merah, seperti *zingeron* dan *gingerol*, dapat membantu mengurangi muntah dan mual yang terkait dengan kehamilan. Sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa seduhan jahe efektif mengurangi frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I (Ningsih et al., 2020)

Alternatif pengobatan Emesis Gravidarum secara tradisional merupakan salah satu upaya dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum mendapatkan pengobatan secara medis. Sejalan dengan sabda *Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam* yang berbunyi:

شِفَاءٌ لَهُ أَنْزَلَ إِلَّا دَاءَ اللَّهِ أَنْزَلَ مَا

“Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan akan menurunkan pula obat untuk penyakit tersebut ” (H.R. Bukhari). Dalam hadits tersebut menjelaskan bahwa pentingnya dalam berikhtiar untuk mencari kesembuhan. (Madani, 2020)

Dalam Al-Quran Surat A-Insan Ayat 17 :

زُجْجِيلاً مَرَّجُهَا كَانَ كَأْسًا فِيهَا وَيُسْقَوْنَ

“Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe” (Kementrian Agama RI, 2017). Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa jahe merupakan salah satu tanaman obat yang dianjurkan dalam islam.

Kader merupakan tenaga sukarela yang berperan aktif disetiap kegiatan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) dalam memberikan pelayanan Kesehatan, kader dipilih dari, oleh dan untuk masyarakat (Susanto, Claramita, & Handayani, 2017). Berdasarkan hal tersebut, kader merupakan sosok penting dalam lingkungan Posyandu yang dapat membantu Bidan setempat mengatasi berbagai keluhan yang dirasakan ibu hamil dengan penanganan non medis.

Oleh karena itu, langkah penting dalam menunjang peningkatkan kesejahteraan ibu hamil adalah dengan mengajarkan kader kesehatan tentang penggunaan jahe merah sebagai tanaman obat potensial untuk mengurangi *emesis gravidarum*. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) adalah tanaman obat yang telah lama dikenal memiliki kemampuan untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan (Dewantari et al., 2018).

Tujuan

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi kepada kader tentang pemanfaatan tanaman jahe merah untuk mengurangi *emesis gravidarum*.

Metode

Metode yang digunakan adalah edukasi dengan alat bantu leaflet tentang manfaat tanaman jahe untuk mengurangi *Emesis Gravidarum*:

1. Persiapan
Koordinasi dengan pihak posyandu terkait kebutuhan lapangan dan rencana pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di wilayah kerja Sukamanah Ciamis. Didapatkan data kurang informasi kesehatan terkait manfaat Jahe.
2. Pelaksanaan
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan pada Hari Senin tanggal 14 Agustus 2023 di Posyandu Mawar, Dusun Cisingkah Desa Sukamanah, Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis, sasaran dari pelaksanaan kegiatan ini adalah Kader Posyandu Mawar. Rangkaian kegiatan PkM diantaranya :
 - a. Pembukaan
 - 1) Ramah tamah dengan sasaran sasaran (kader), bidan desa, kepala desa serta petugas dari dinas pertanian dan ketahanan pangan.
 - 2) *Pre test* dengan pendistribusian kuesioner berisi 10 pertanyaan terkait manfaat jahe merah.
 - b. Kegiatan Inti
 - 1) Edukasi dari tim PkM tentang manfaat tanaman obat jahe merah untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* (kegiatan dilakukan dengan menggunakan penunjang media *leaflet* dan *Power Point*).
 - 2) Simulasi dari Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan cara menanam jahe merah yang benar.
 - 3) Diskusi.
 - c. Penutup

- 1) *Post test* dengan pendistribusian kuesioner yang berisi 10 pertanyaan terkait manfaat jahe merah.
- 2) Pembagian doorprize kepada peserta.
3. Pelaporan
Pengabdian kepada masyarakat didokumentasikan dalam bentuk laporan dan artikel ilmiah.

Hasil

Kegiatan PkM berupa edukasi pemanfaatan tanaman obat jahe merah untuk mengurangi emesis gravidarum ditunjang dengan mengundang pakar dari Dinas Pertanian dan Pertahanan Pangan Kabupaten Ciamis, hal ini bertujuan untuk melengkapi pengetahuan kader mengenai jahe merah dengan adanya simulasi cara menanam jahe merah yang benar. Kegiatan mendapat apresiasi dari instansi setempat. Kegiatan PkM ini di hadiri oleh Kepala Desa dan Bidan Desa setempat.

Edukasi tentang pemanfaatan tanaman obat jahe merah terlaksana dengan lancar ditunjang media informasi leaflet dan simulasi dari Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan.

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan Kader

Pengetahuan	Persentase (%)	
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Baik	20	80
Cukup	20	20
Kurang	60	-
Jumlah	100	100

Berdasarkan tabel 1 Mayoritas (60%) kader yang mengikuti *pre test* pada kegiatan PkM memiliki pengetahuan yang kurang dan mayoritas (80%) kader yang mengikuti *post test* memiliki pengetahuan baik.

Gambar 1. Media Informasi Leaflet Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Jahe Merah untuk Mengurangi *Emesis Gravidarum*



Gambar 2. Kegiatan PkM Penyampaian Manfaat Jahe Merah



Gambar 3. Kegiatan PkM Simulasi Cara Menanam Jahe Merah yang Benar



Gambar 4. Seluruh Peserta Kegiatan PkM



Diskusi

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Posyandu Mawar, Dusun Cisingkah Desa Sukamanah, Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis, didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang pemanfaatan tanaman

obat jahe merah untuk mengurangi *Emesis Gravidarum*. Kegiatan kuliah kader dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu (Ramadhan et al., 2021).

Berdasarkan hasil PkM terjadi peningkatan pengetahuan baik menjadi 80%. Keefektifan strategi edukasi dengan media informasi *leaflet* dan simulasi menunjukkan perubahan yang signifikan pada pengetahuan kader, sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa Edukasi kader posyandu dengan media E-leaflet terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang pencegahan stunting di masa pandemi covid-19 (Eri Kurniasari et al., 2023). Informasi yang diperoleh kader dapat membantu ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah pada setiap kegiatan posyandu dan dapat dijadikan pengalaman di kemudian hari jika akan membudidayakan tanaman obat jahe merah. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa pendampingan perlu dilakukan bagi masyarakat dalam pengembangan jahe merah secara menyeluruh mulai dari cara penanaman hingga teknik pemasaran yang tepat agar dapat berdampak langsung terhadap perekonomian masyarakat (Hajrin et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan pada kader Posyandu Mawar menandakan bahwa pemberian informasi dengan strategi edukasi menggunakan media *leaflet* dan simulasi cara membudidayakan jahe merah berdampak positif terhadap pengetahuan kader. Selaras dengan pengabdian pada masyarakat tentang “Pengelolaan Hasil Tanaman Obat Keluarga (Toga) Jamu Instan Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*)” terlaksana dengan metode penyuluhan dan demonstrasi (Ayuwardani et al., 2023)

Emesis Gravidarum merupakan ketidaknyamanan yang sering terjadi pada masa kehamilan trimester I (Meti Patimah, 2020). Hal ini dapat mengganggu aktifitas ibu jika dirasakan terus menerus atau berlanjut sampai trimester II, oleh sebab itu deteksi dini sangat membantu penurunan tingkat kejadian Hiperemesis Gravidarum (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Hasil penelitian lain terbukti secara ilmiah bahwa ada perbedaan yang signifikan frekuensi *hiperemesis gravidarum* sebelum dan sesudah mengkonsumsi air tebu kombinasi dengan air jahe di Wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru (Wardani, 2020)

Emesis Gravidarum masih dikatakan normal dan belum memerlukan pengobatan medis selama tidak sampai ke diagnosa *Hiperemesis Gravidarum*. Obat tradisional atau yang sering disebut jamu merupakan pilihan paling tepat untuk mengurangi gejala ketidaknyamanan masa kehamilan (Ayuwardani et al., 2023), hal yang sama dijelaskan pada hasil penelitian bahwa sebab itu tanaman jahe merah dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk mengurangi mual muntah yang dirasakan ibu, sesuai dengan artikel ilmiah yang menjelaskan bahwa Jahe mengandung minyak atsiri berguna untuk menyegarkan dan memblokir reflek muntah, kandungan *gingerol* pada jahe berfungsi untuk melancarkan darah dan saraf akan bekerja dengan baik, sehingga diharapkan ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan (Herni, 2019). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa ada hubungan konsumsi rebusan air jahe dengan mual muntah pada ibu hamil (Simbolon et al., 2022).

Memberikan edukasi pada kader tentang pemanfaatan tanaman jahe merah merupakan salah satu upaya mengurangi keluhan *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Hasil pengabdian kepada masyarakat lainnya menjelaskan pelaksanaan pemberian manfaat air jahe merah kepada kader untuk mengurangi mual dan muntah ibu hamil trimester satu dapat dikatakan efektif (Harahap et al., 2021).

Kesimpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang sudah dilakukan adalah adanya peningkatan pengetahuan kader tentang pemanfaatan tanaman jahe merah untuk mengurangi *emesis gravidarum*.

Daftar Pustaka

- 1) Ayuwardani, N., Raising, R., Dewi Hermawatiningsih, O., Hariningsih, Y., Maritha, V., & Indrasari, T. (2023). Pengelolaan Hasil Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Jamu Instan Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 6–9. <http://jffk.unram.ac.id/index.php/indra>
- 2) Dewantari, R., Lintang, M., & Nurmiyati. (2018). Jenis Tumbuhan yang Digunakan sebagai Obat Tradisional Di Daerah Eks- Karesidenan Surakarta. *Bioedukasi*, 11(2), 118–123.
- 3) Eri Kurniasari, Diadjeng Setya Wardani, Rismaina Putri, & Miftahul Jannah. (2023). Efektifitas Edukasi Menggunakan Media Audio Visual Dan E-Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(1), 13–20. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i1.146>
- 4) Hajrin, W., Julianтони, Y., & Subaidah, W. A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat melalui Pelatihan Pengolahan Jahe Merah menjadi Chew Gummy di Desa Senggigi. *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.7.1.1-6>
- 5) Harahap, R. F., Sahroni, E., Lestari, R., & ... (2021). Melaksanakan Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kader Tentang Pemanfaatan Air Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Helvetia 2020. *Mitra Keperawatan Dan ...*, 3(1). <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/view/1873>
- 6) Herni, K. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan, Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44–51.
- 7) Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., & Anggraini, Y. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti* (2nd ed.). Sagunng Seto.
- 8) Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. <Http://Www.Depkes.Go.Id.Index>.
- 9) Kementrian Agama RI. (2017). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Penerbit Jumanatul Ali-Art.
- 10) Meti Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- 11) Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
- 12) Ramadhan, K., Maradindo, Y. E., Nurfatimah, N., & Hafid, F. (2021). Kuliah Kader sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kader Posyandu dalam Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1751–1759. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/5091>
- 13) Rudiyaniti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1253>

- 14) Simbolon, M. L., Sembiring, M. B., Purba, E. M., Tarigan, R., & Maulina, H. (2022). Hubungan Konsumsi Air Jahe Dengan Mual Muntah Pada Kehamilan Di Puskesmas Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2, 204–208.
- 15) Wardani, R. K. (2020). Efektifitas Kombinasi Air Tebu dengan Air Jahe Terhadap Hiperemesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery*, 9(1), 36–41. <http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- 16) Winkjosastro, H. (2014). *Ilmu Kebidanan* (4th ed.). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.