
EDUKASI BU MANJA (PEMBUATAN MINUMAN JAHE) UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI DESA TUNGKARAN PANGERAN KABUPATEN TANAH BUMBU

Training on Bu Manja (Making Ginger Drink) to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnant Women in Tungkaran Pangeran Village, Tanah Bumbu Regency

Istiqamah¹, Angga Irawan², Siti Halimatus Sa'diah¹, Rusmiati Ningsih¹, Hadrianti Parapean¹, Harliyani¹, Nita Pranciska^{1*}, Ranike Agustin¹, Raudhatul Fitriyah Al arif¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

²Jurusan Keperawatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: nita.pranciska2295@gmail.com

Diterima: 19 Maret 2025

Dipublikasikan: 08 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Gejala mual dan muntah yang biasa terjadi ketika kehamilan trimester pertama dan biasa terjadi ketika pagi hari, sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman bagi ibu hamil. Jahe (*Zingiber officinale*) bisa menjadi alternatif terapi untuk mengatasi mual dan muntah

Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil semester I tentang minuman jahe yang bermanfaat untuk mengatasi mual dan muntah.

Metode: Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan diskusi. Peserta pengabdian ini adalah ibu hamil trimester I di desa Tungkaran Pangeran Kabupaten Tanah Bumbu. Media yang digunakan untuk edukasi adalah *slide powerpoint* dan leaflet.

Hasil: Kegiatan ini berjalan dengan lancar, ibu hamil juga menjadi lebih mengerti manfaat minuman jahe untuk mengatasi mual dan muntah

Simpulan: Minuman jahe dapat digunakan untuk ibu hamil untuk mengatasi mual dan muntah.

Kata kunci: Ibu hamil, minuman jahe, trimester I

ABSTRACT

Introduction: Symptoms of nausea and vomiting that usually occur during the first trimester of pregnancy and usually occur in the morning, causing an uncomfortable feeling for pregnant women. Ginger (*Zingiber officinale*) can be an alternative therapy to overcome nausea and vomiting.

Objectives: The purpose of this activity is to provide education to pregnant women in the first semester about ginger drinks that are useful for overcoming nausea and vomiting.

Methods: The method used is socialization and discussion. Participants in this service are pregnant women in the first trimester in Tungkaran Pangeran Village, Tanah Bumbu Regency. The media used for education are powerpoint slides and leaflets.

Results: This activity went smoothly, pregnant women also became more aware of the benefits of ginger drinks to overcome nausea and vomiting

Conclusion: Ginger drinks can be used for pregnant women to overcome nausea and vomiting.

Keywords: Pregnant women, ginger drinks, first trimester

PENDAHULUAN

Mual dan muntah (*Emesis Gravidarum*) adalah kondisi yang umumnya terjadi pada trimester pertama kehamilan. Gejala ini sering muncul pada pagi hari, meskipun dapat muncul pada waktu lainnya. Gejala tersebut biasanya mulai terjadi sekitar 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Jika ibu hamil yang mengalami mual dan muntah tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi *Hyperemesis Gravidarum*. Keadaan ini

dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh, yang meningkatkan risiko dua kali lipat bagi ibu untuk melahirkan bayi preterm dan dapat menyebabkan komplikasi lain seperti kecacatan pada bayi atau abortus. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat terhadap ibu hamil yang mengalami mual dan muntah agar kondisi tersebut tidak berkembang menjadi *Hyperemesis Gravidarum* (Ramadhanti & Lubis, 2021).

Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Alternatif Mengatasi Frekuensi Keluhan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil (Fransiska et al, 2023). Berdasarkan penelitian dari Ramadhani dan Ayudia (2019) didapatkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum diberikan minuman jahe sebanyak 3,65 kali/hari dan sesudah diberikan minuman jahe menurun menjadi 2,18 kali/hari. Hasil analisis menggunakan paired t test dengan nilai hitung 8,452 dan p value = 0.000 ($\alpha = 0.05$), ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe.

Berdasarkan latar belakang diatas serta memperhatikan masih banyaknya kejadian mual dan muntah pada ibu hamil, maka perlu dilakukan sosialisasi kepada ibu hamil dalam pembuatan minuman jahe untuk mengurangi mual dan muntah.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di desa Tungkaran Pangeran Kabupaten Tanah Bumbu. Peserta dari kegiatan adalah ibu hamil trimester I. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret 2025.

Kegiatan PKM ini menggunakan metode sosialisasi dan diskusi. Alat yang digunakan sebagai media pada kegiatan yaitu *slide powerpoint* dan leaflet. Materi leaflet memuat informasi tentang manfaat konsumsi jahe, bahan-bahan pembuatan minuman jahe, dan cara membuat minuman jahe.



Gambar 1. Leaflet edukasi minuman jahe

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mual dan muntah merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa di sarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi air rebusan jahe.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, mahasiswa bidan menjalankan perannya sebagai edukator yaitu memberikan sosialisasi atau penyuluhan bagi ibu yang memiliki bayi dan balita agar lebih memahami pentingnya melakukan pemantauan

tumbuh kembang anak ke Posyandu dan kesadaran ibu untuk membawa anaknya ke posyandu semakin meningkat. Sosialisasi tentang minuman jahe juga mendapatkan perhatian yang serius dari peserta. Peserta PKM menjadi lebih mengerti tentang manfaat minuman jahe yang dapat mengatasi mual dan muntah. Selain itu, jahe juga aman digunakan oleh ibu hamil.



Gambar 2. Minuman jahe

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah rempah-rempah yang secara tradisional digunakan untuk mengobati gangguan pencernaan, mual, dan muntah. Ekstrak jahe mempercepat pengosongan lambung dan merangsang kontraksi antral lambung. Efek ini terutama disebabkan oleh adanya gingerol dan shogaol serta aktivitasnya pada reseptor kolinergik M dan reseptor serotonergik 5-HT dan 5-HT (Giacosa et al, 2015).



Gambar 3. Kegiatan edukasi

Harapannya dengan pemberian informasi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi seseorang untuk melakukan hal yang tepat atau benar, terutama yang berkaitan dengan pola hidup sehat untuk penanganan dan pencegahan (Raudhatul Jannah et al, 2024).

SIMPULAN

Sosialisasi tentang manfaat minuman jahe untuk mengatasi mual dan muntah juga mendapatkan perhatian serius dari peserta, yang menjadi lebih mengerti bahwa jahe aman digunakan oleh ibu hamil.

REFERENSI

Fransiska, M., Palimbo, A., & Nastiti, K. (2023). Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Alternatif Mengatasi Frekuensi Keluhan Emesis Gravidarum pada Ibu

- Hamil: Literature Review. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(1), 37–41.
<https://doi.org/10.63004/hrji.v2i1.282>
- Giacosa, A., Morazzoni, P., Bombardelli, E., Riva, A., Bianchi Porro, G., & Rondanelli, M. (2015). Can nausea and vomiting be treated with ginger extract?. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 19(7).
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik-Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97.
- Ramadhanti, I.P., & Lubis, U.H. (2021). Ginger (*Zingiber Officinale*) and Mint Leaves (*Mentha Piperita* L) Alleviate Emesis Gravidarum. *Women, Midwives and Midwifery*.
- Raudhatul Jannah, G., Nisa, K. ., Palianti, Z. ., Syahran, D. M. ., Azzahra, F. A. ., Angelica, V. F. ., Mutia, D. ., Wilujeng, W., Septianto, G. ., Fakhirah, A. G. ., Salam, A. ., Angelina, A. A. ., Pituwati, C. I. ., Sari, A. ., Handira, B. R. ., Zahra, A. ika ., Ekawati, N. ., & Raynaldi, M. . (2024). Upaya Pencegahan Dan Penanganan Dispepsia Melalui Edukasi Kesehatan Pada Masyarakat Wilayah Desa Abumbun Jaya. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 2(4), 209–213.
<https://doi.org/10.63004/mcm.v2i4.452>



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).