



BOOKLET

MEDIA BOOKLET TENTANG MANFAAT REBUSAN AIR JAHE UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM



PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024/2025

MEDIA BOOKLET TENTANG MANFAAT REBUSAN AIR JAHE UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM I

Belia Septi Anggraini (202422192)

Pembimbing :

Dr.Istiqomah Risa Wahyuningsih SST,.M.Kes



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2024/2025**

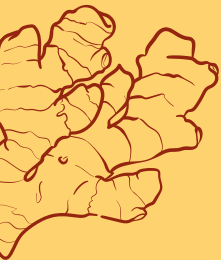


KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan KIE yang berjudul “MEDIA BOOKLET TENTANG MANFAAT REBUSAN AIR JAHE UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM”.

Penyusunan KIE ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Selain sebagai syarat akademik, KIE ini juga bertujuan untuk menambah wawasan mengenai manfaat rebusan air jahe sebagai salah satu upaya mengurangi rasa mual dan muntah berlebihan (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester pertama.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
LATAR BELAKANG	5
KEHAMILAN	6
PERUBAHAN FSIKOLOGI	7
TANDA DAN GEJALA EMESIS GRAVIDARUM	8
PENYEBAB EMESIS GRAVIDARUM	9
PENANGANAN EMESIS GRAVIDARUM	10
PENBERIAN MINUMAN JAHE	11
CARA KERJA JAHE	12
PROSEDUR PEMBERIAN MINUMAN JAHE	13
PENATALAKSAAN PEMBERIAN MINUMAN JAHE	14
KANDUNGAN JAHE	15
EFEK SAMPING	16
FARMAKOLOGI JAHE	17
PENELITIAN TERDAHULU	18
DAFTAR PUSTAKA	19
	20



GLOSARIUM

- **Siklooksigenase** : Enzim yang membantu mengurangi pada rasa nyeri dan peradangan
- **Leukotriena** : Zat pemicu peradangan
- **Bisapolen** : Senyawa aromatik dari minyak atsiri
- **Emesis gravidarum** : Mual muntah pada pagi hari
- **Prostaglandin** : Zat yang mengatur reaksi tubuh
- **Farmakologi** : Ilmu yang mempelajari efek obat- obatan pada tubuh manusia, hewan ,atau organisme lainnya
- **Shogaol dan gingerol** : Rasa pedas alami dari jahe membantu menangani rasa mual
- **zingiberol** : Minyak Jahe/atsiri
- **Nonfarmakologi** : Pengobatan yang tidak melibatkan penggunaan obat obatan



KEHAMILAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi pada wanita. kehamilan bisa terjadi karena sel telur telah dibuahi oleh sperma. usia kehamilan dihitung mulai dari hari pertama haid terakhir sampai dengan melahirkan. kehamilan berlangsung selama 40 minggu dan terbagi menjadi tiga trimester. trimester 1 usia kehamilan 0-3 bulan, trimester kedua usia kehamilan 4-6 bulan, dan trimester ketiga usia kehamilan 7-9 bulan. tubuh wanita pada masa kehamilan akan mengalami perubahan terutama pada psikis, fisik, dan juga hormonal.



PERUBAHAN KEHAMILAN PADA TRIMESTER 1

Rasa cemas bercampur bahagia

Perubahan seksual

Perubahan emosional

Fokus pada diri sendiri

Sikap ambivalen

Stress

Ketidaknyamanan atau ketidakpastian

Guncangan psikologi





TANDA DAN GEJALA EMESIS GRAVIDARUM DAN HIPERMESIS GRAVIDARUM

Tanda dan gejala emesis gravidarum berupa rasa mual bahkan sampai dapat rasa muntah, nafsu makan berkurang, mudah lelah, emosi yang cenderung tidak stabil.

Hiperemesis Gravidarum adalah keadaan muntah muntah yang berat atau berlebihan saat kehamilan lebih dari 8x dalam 24 jam dan tingkatan pada :

- **Derajat I** • Mual dan muntah
- **Derajat II** • Mual dan muntah yang hebat disertai dengan memburuknya keadaan umum penderita, lemas dan apatis.
- **Derajat III** • Keadaan umum pasien memburuk, muntah berhenti, kesadaran menurun dari mengantuk hingga koma.





PENYEBAB EMESIS GRAVIDARUM/ MUAL MUNTAH

Perubahan hormon dalam tubuh, seperti peningkatan *hormon estrogen*, dan dikeluarkannya *Human Chorionic Gonadotropine* dalam serum



PENANGANAN MUAL MUNTAH DENGAN TERAPI OBAT-OBATAN DAN NONFARMAKOLOGI



Dengan pengaturan pola makan yaitu memodifikasi jumlah dan ukuran makanan.

Dapat dilakukan dengan menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stres dan mengganggu istirahat tidur.



Minum air jahe dapat mengurangi mual dan muntah secara signifikan, karena dapat meningkatkan motilitas saluran cerna.

Melakukan akupunktur atau hypnosis yang dapat menurunkan mual dan muntah secara signifikan.



Vitamin B6

Bagaimana sih cara mengurangi rasa mual muntah itu?





PEMBERIAN MINUMAN JAHE

Jahe adalah salah satu rempah yang sangat berharga dengan berbagai manfaat, seperti digunakan sebagai bumbu masak, bahan minuman hipotesis, permen, dan juga dalam ramuan obat tradisional jahe adalah pengobatan yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu, jahe juga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai kondisi seperti sakit kepala, pusing, meningkatkan nafsu makan, dan muntah.



KANDUNGAN JAHE

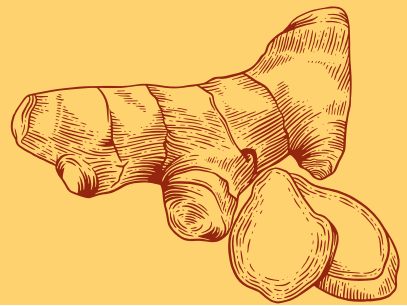
Kandungan utama dalam jahe:

- Gingerol
- Shogaol
- Bisapolene
- Zingiberene
- Zingiberol
- Sesquiphellandrene
- Minyak atsiri (1-3%)
- Resin



Manfaat:

- Anti mual & muntah
- Analgesik (pereda nyeri)
- Sedatif (menenangkan)
- Antipiretik (penurun demam)
- Antibakterial



CARA KERJA JAHE

Yaitu jahe mengandung minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik.

Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedangkan oleoresinya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat



ALAT DAN BAHAN PEMBERIAN MINUMAN JAHE

1 Jahe segar 2,5 gram/Setengah ruas jahe ukuran sedang



2 Air bersih 250 ml/satu gelas belimbing



3 Gula aren (10 mg)



4 Panci



5 Gelas pelimbing



6 Sendok



7 saringan teh untuk menyaring rebusan air jahe



PROSEDUR PEMBERIAN MINUMAN JAHE

1 Siapkan 2,5 gram jahe cuci bersi



2 iris-iris jahe



3 Rebus jahe dengan 250 ml air



4 Setelah matang, saring Rebusan jahe kedalam gelas



5 Minum rebusan jahe Selagi hangat satu kali sehari selama 3 hari berturut turut



EFEK SAMPING JAHE

Jahe umumnya aman digunakan sebagai obat herbal. Jahe tidak menunjukkan ketoksikan akut pada dosis yang biasa dikonsumsi sebagai makanan atau obat. Namun, pada dosis tinggi, yaitu 6 gram atau lebih, rimpang jahe dapat menyebabkan iritasi lambung dan merusak mukosa pelindung lambung. Pada dosis yang direkomendasikan, yaitu hingga 2 gram per hari, jahe tetap aman. Jahe memiliki kontraindikasi tertentu jika dikonsumsi dalam jumlah besar yaitu mual, diare, dan ketidaknyamanan perut





FARMAKOLOGI JAHE

Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatic yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltic usus. Sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetic (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem saraf pusat. Jahe merupakan salah satu rempah-rempah yang banyak digunakan untuk konsumsi dan juga untuk kesehatan salah satunya adalah untuk mengatasi mual muntah. dan jika mual muntah tetap berlanjut makan segera konsultasi dengan dokter atau bidan untuk di tangani lebih lanjut.



PENELITIAN TERDAHULU

Hasil Penelitian (Muarifah and Ambarwati 2021) memberikan minuman jahe dan gula aren dengan dosis 2,5 gram jahe, 250 ml air, dan 10 gram gula yang diminum dalam kondisi hangat sebanyak 2x sehari pagi dan sore selama 3 hari berturut-turut. Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari responden hanya mengalami muntah ketika mandi termasuk dalam kategori mual muntah ringan. Pengelolaan kasus pada responden 1 dan responden 2 mendapatkan hasil yaitu pemberian minuman jahe dan gula aren dapat mengurangi emesis gravidarum dari yang awalnya responden mengalami mual muntah sedang menjadi mual muntah ringan.

Menurut penelitian (S'mariyah Dheslia Nur, and Widya Juliarti(2022). hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya, dimana air rebusan jahe terbukti efektif mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Chyntia dengan judul penelitian "Pengaruh Pemberian Minuman Sari Jahe terhadap Penurunan Frekuensi Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I.

Menurut penelitian (Lestari Nurul Aulia et al. 2022). Setelah dilakukan pemberian air rebusan jahe frekuensi mual dan muntah turun menjadi 2-3 kali perhari. Sesuai dengan tabel distribusi rata-rata setelah diberikan air rebusan jahe pada 34 responden diketahui perbedaan rerata sebelum dan sesudah di berikan air rebusan jahe sebesar 6,59 dengan standar deviasi sebesar 0,97.



DAFTAR PUSTAKA

Anwar, Khalidatul Khair et al. 2022. "Asuhan Kebidanan Kehamilan." : 1-126.

Muarifah, Ummi, and Ambarwati. (2021). "Pemberian Minuman Jahe Dan Gula Aren Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. "Jurnal Profesi Keperawatan8(2):192-201.

<http://jurnal.akperkridahusada.ac.id/index.php/jpk/article/view/106/125>

Liawati, Liawati, S. Mariah, and Erni Hernawati. "Hiperemesis Gravidarum Perbedaan Tingkat Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I dengan Hiperemesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Diberikan Rebusan Jahe di Klinik Sehat Medika Tahun 2021." Jurnal Kesehatan Rajawali 12.1 (2022): 12-15.

Arifin, Dheslia Nur, and Widya Juliarti. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Mual Muntah Dengan Pemberian Seduhan Jahe Emprit Di Klinik Pratama Afyah Pekanbaru Tahun 2022." Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) 2.2 (2022): 236-241.

TERIMA KASIH



'AISYIAH SURAKARTA

