

MANFAAT MINUMAN JAHE UNTUK EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL



DISUSUN OLEH :
HERLIZA ENI CAYANI



DOSEN PEMBIMBING :
BDN.ENNY YULIASWATI, S.SIT, M. KEB



PRAKATA

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya yang telah di berikan Alhamdulillah booklet ini dapat disusun sebagai media edukasi bagi ibu hamil yang mengalami keluhan emesis gravidarum (mual muntah). Diharapkan booklet ini dapat menjadi panduan sederhana bagi ibu hamil dan ilmunya yang bermanfaat dalam mengelola keluhan tersebut dengan cara alami dan aman serta mandiri. Media booklet ini ditulis untuk memberikan pengetahuan terhadap para pembaca dalam memahami tentang manfaat minuman jahe untuk ibu hamil Emesis Gravidarum. Selain itu, para pembaca diharapkan dapat menerapkannya terhadap masyarakat secara umum dan khususnya terhadap pasien serta keluarganya. Namun, di luar semua itu, tentu saja booklet ini tidak terlepas dari kelemahan dan kekurangan sehingga kami mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca.

DAFTAR ISI

- 1. Kata Pengantar**
- 2. Pengertian emesis gravidarum**
- 3. Dampak Emesis Gravidarum**
- 4. Jahe dan Kandungan Aktifnya**
- 5. Manfaat Jahe Untuk Emesis Gravidarum**
- 6. Keamanan Konsumsi Jahe Pada Kehamilan**
- 7. Cara Pemilihan dan Pengolahan Minuman Jahe**
- 8. Efek samping minuman Jahe**
- 9. Kesimpulan**



KATA PENGANTAR

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil, terutama di trimester pertama. Pengelolaan yang tepat dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama kehamilan.





EMESIS GRAVIDARUM



Emesis gravidarum adalah kondisi mual dan muntah berlebihan yang terjadi selama awal kehamilan. Mual muntah beberapa kali terutama pada pagi hari tidak menyebabkan gangguan semua aktifitas biasanya dengan cara mengonsumsi anti mual seperti obat-obatan dan bisa juga di ganti dengan minuman elektrolit.

Emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual di sertai muntah dimana frekuensi kurang dari 5 kali dalam sehari. Emesis Gravidarum bukanlah suatu gangguan ringan, yang dapat berlangsung sepanjang hari serta dapat menetap selama kehamilannya.



DAMPAK EMESIS GRAVIDARUM

A. Bagi ibu

Penurunan nafsu makan dan asupan nutrisi:

- Kehilangan nafsu makan, sehingga asupan nutrisi dan cairan menjadi tidak adekuat.

Penurunan berat badan:

Akibat kekurangan asupan nutrisi dan cairan, ibu

- hamil bisa mengalami penurunan berat badan yang signifikan.
- Dehidrasi atau kehilangan cairan yang berlebih.
- Ketidakseimbangan elektrolit.

Gangguan fungsi hati dan ginjal:

Dalam kasus yang parah, emesis gravidarum yang

- tidak tertangani dapat menyebabkan gangguan fungsi hati dan ginjal.

Kelelahan dan gangguan psikologis:

- Emesis gravidarum yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

B. Bagi Janin

Gangguan pertumbuhan dan perkembangan:

- Kekurangan nutrisi yang dapat menghambat pertumbuhan janin

Peningkatan risiko keguguran atau kelahiran prematur:

Kondisi ibu yang buruk dan tidak terkontrol dapat

- meningkatkan risiko keguguran atau kelahiran prematur
- Berat badan lahir rendah (BBLR).

JAHE DAN KANDUNGAN AKTIFNYA



- Gingerol: Mengurangi mual, bersifat antioksidan dan antiinflamasi.
- Shogaol: Efektif redakan mual, terbentuk saat jahe dikeringkan.
- Zingeron: Mendukung pencernaan, antimikroba, dan antioksidan.
- Minyak Atsiri: Memberi efek relaksasi dan aroma khas.

Jahe (*Zingiber officinale*) telah digunakan secara turun-temurun sebagai bahan alami untuk meredakan gangguan pencernaan, termasuk mual.

MANFAAT JAHE UNTUK EMESIS GRAVIDARUM

- Mengurangi mual dan muntah (emesis gravidarum)
- Menenangkan saluran pencernaan
- Menghangatkan tubuh dan meningkatkan kenyamanan
- Meningkatkan nafsu makan
- Aman dikonsumsi dalam jumlah wajar (sekitar 1 gram per hari)

Jahe Sebaiknya Dihentikan Jika:

- Timbul Efek Samping
- Jika ibu hamil mengalami keluhan seperti
 - Nyeri ulu hati atau iritasi lambung
 - Diare
 - Reaksi alergi (gatal, ruam, bengkak)
- Riwayat Kehamilan Risiko Tinggi
 - Ibu dengan riwayat keguguran atau perdarahan selama kehamilan
 - Ibu yang sedang mengalami perdarahan trimester pertama
 - Ibu dengan gangguan pembekuan darah (jahe bisa bersifat mengencerkan darah)
- Menjelang Persalinan (Trimester 3 akhir)
 - Jahe bersifat antikoagulan ringan, sehingga bisa meningkatkan risiko perdarahan saat persalinan.
- Mengonsumsi Obat-obatan Tertentu



CARA MEMBUAT MINUMAN JAHE

1. Kupas dan cuci jahe, lalu iris tipis- tipis atau memarkan.
2. Masukkan ke dalam gelas.
3. Tuang air panas ($\pm 80-90^{\circ}\text{C}$, jangan yang baru mendidih).
4. Diamkan 10-15 menit agar sarinya keluar.
5. Saring jika perlu, tambahkan madu jika diinginkan.
6. Siap diminum hangat.



TIPS AMAN KONSUMSI JAHE BAGI IBU HAMIL

- **Konsumsi maksimal 1 gram per hari (setara 1-2 cangkir teh jahe ringan).**
- **Gunakan jahe segar, bukan suplemen tanpa rekomendasi dokter.**
- **Hindari konsumsi berlebihan untuk mencegah iritasi lambung.**
- **Tambahkan madu bila perlu, hindari gula berlebihan.**
- **Konsultasikan ke bidan atau dokter sebelum konsumsi rutin.**





KESIMPULAN

Minuman jahe merupakan solusi alami yang aman dan efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Kandungan aktif seperti gingerol dan shogaol membantu meredakan mual dan menenangkan saluran pencernaan. Dengan takaran yang tepat dan cara penyajian yang sederhana, jahe dapat menjadi pilihan pendukung kesehatan ibu hamil, terutama pada trimester pertama.



Thank
you

