

Hasil Penelitian

PENGUNAAN JAHE (*Zingiber officinalis*) UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN DALAM MASA KEHAMILAN PADA IBU-IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS KABUPATEN BANYUMAS

Wilis Dwi Pangesti

Prodi Kebidanan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jl. Letjend Soepardjo Roestam KM.7 Sokaraja, Banyumas, Jawa Tengah, 53141

Email : wilisdwi@gmail.com

ABSTRAK

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan bahan alam yang dikenal secara turun temurun untuk pengobatan di Indonesia, termasuk dalam masa kehamilan. Jahe digunakan dalam berbagai sediaan dan dosis yang berbeda di berbagai wilayah nusantara. Berdasarkan *evidence based*, penggunaan jahe dalam sediaan dan dosis tertentu terbukti aman bagi ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penggunaan jahe untuk mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Manfaat yang dapat diperoleh adalah diperoleh data penggunaan jahe pada masa kehamilan. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah puskesmas Kabupaten Banyumas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel terdiri dari 32 ibu hamil yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan. Variabel dalam penelitian ini adalah pemanfaatan bahan alam pada ibu hamil. Analisa data menggunakan *statistic deskriptif*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengkonsumsi jahe untuk mengurangi ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Jenis ketidaknyamanan dalam kehamilan yang menjadi indikasi untuk mengkonsumsi jahe mayoritas adalah rasa mual. Bentuk sediaan jahe yang dikonsumsi mayoritas berupa potongan jahe yang direbus, mayoritas memberikan efek meringankan rasa mual. Penurunan keluhan mual pada ibu hamil dalam penelitian ini dapat dijelaskan berdasarkan *evidence based* karena pengaruh efek jahe terhadap otot halus gastrointestinal. Sedangkan reaksi badan menjadi hangat dan nyaman, merupakan efek dari analgesik yang terdapat pada jahe. Penggunaan jahe dengan dosis tepat secara ilmiah tidak memberikan pengaruh yang buruk terhadap janin. Namun demikian, dalam penelitian ini, penggunaan jahe tidak diketahui dosis penggunaan, hanya menggunakan perkiraan secara turun menurun di masyarakat.

Kata kunci: Jahe, Ketidaknyamanan, Kehamilan

ABSTRACT

Introduction: Ginger (*Zingiber officinale*) is a natural herb known for generations as treatment in Indonesia, including pregnancy. Ginger is consumed in different availability and doses in different regions. Evidence-based presented that the use of ginger in certain availability and doses is safe for pregnant women. The study aimed to determine to description of ginger consumption to overcome discomfort during pregnancy. The benefit obtained was the data of ginger consumption during pregnancy. **Method:** The research design was quantitative descriptive. The population covered all pregnant women in the area of Puskesmas (Public health Center) Banyumas Regency. The sampling technique applied was cross sectional. The sample consisted of 32 pregnant women who conducted pregnancy examination. The research variable was the utilization of natural materials (herbs) in pregnant women. The data were analyzed through descriptive statistic. **Result:** The study presented the majority of respondents consumed ginger to reduce discomfort during pregnancy. The majority type of discomfort in pregnancy for consuming ginger was nausea. The majority form of ginger availability consumed was boiled slices ginger, it affected to relieve nausea. **Conclusion:** The reduction of nausea complaints in pregnant women in the study could be presented through evidence-based because of the ginger effect on gastrointestinal smooth muscle. While the warm and comfortable body reactions were the effect of analgesics available in ginger. The ginger consumption with a proper dose did not have any bad effect on the fetus. However, in the study presented no information about the dose of ginger, the dose was only through the normal number applied by generations.

Keywords: Ginger, Discomfort, Pregnancy

PENDAHULUAN

Kepercayaan masyarakat secara umum saat ini kembali pada bahan-bahan alam dalam mengobati penyakit maupun mengurangi ketidaknyamanan. Pengobatan ini merupakan tradisi di masyarakat yang secara turun temurun tetap dipertahankan. Faktor keluarga dan masyarakat, terutama di pedesaan sangat berpengaruh. Hal ini juga disebabkan oleh kepercayaan bahwa bahan-bahan alam relatif lebih aman dan memberikan sedikit efek samping dalam pengobatan dibanding obat konvensional. Terlebih pengobatan dalam masa kehamilan yang memiliki banyak risiko.

Secara fisiologis, masa kehamilan merupakan kondisi perubahan fisik yang menimbulkan berbagai ketidaknyamanan. Pada awal trimester pertama, wanita hamil biasanya mengeluh mual dan muntah di pagi hari, dan ketidaknyamanan pada fisiknya. Pengobatan menggunakan obat konvensional biasanya menjadi alternatif terakhir ketika wanita hamil tidak

berhasil dengan obat tradisional. Hal ini menjadi tantangan yang besar bagi tenaga kesehatan, apalagi jika wanita hamil merahasiakan informasi ini dari tenaga kesehatan. Tugas dalam mengedukasi masyarakat untuk bijaksana dalam penggunaan ramuan tradisional menjadi hal yang sangat penting saat ini.

Salah satu bahan alam untuk mengurangi mual, muntah dan ketidaknyamanan pada kehamilan adalah jahe (*Zingiber officinale*). Jahe merupakan bahan alam yang dikenal secara turun temurun untuk pengobatan di Indonesia, termasuk dalam masa kehamilan. Jahe digunakan dalam berbagai sediaan dan dosis yang berbeda di berbagai wilayah nusantara. Berdasarkan *evidence based*, penggunaan jahe dalam sediaan dan dosis tertentu terbukti aman bagi ibu hamil.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penggunaan jahe untuk mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Manfaat yang

dapat diperoleh adalah diperoleh data penggunaan jahe pada masa kehamilan.

METODE

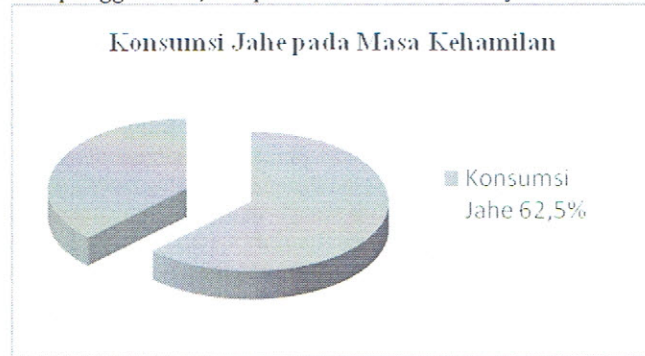
Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah puskesmas Kabupaten Banyumas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel terdiri dari 32 ibu hamil yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan. Variabel dalam

penelitian ini adalah pemanfaatan bahan alam pada ibu hamil. Analisa data menggunakan *statistic deskriptif*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas ibu hamil di wilayah puskesmas Kabupaten Banyumas mengonsumsi jahe untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi selama masa kehamilan sebanyak 62,5%.

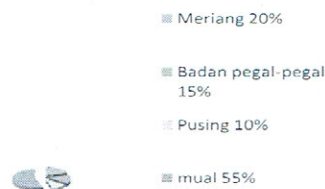
Gambar 1. Distribusi penggunaan Jahe pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kabupaten Banyumas



Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan jenis ketidaknyamanan dalam kehamilan yang menjadi indikasi ibu hamil mengonsumsi jahe, mayoritas karena rasa mual sebanyak 55%.

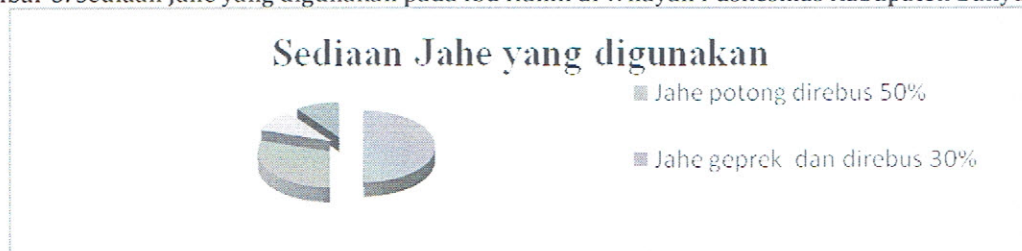
Gambar 2. Jenis Ketidaknyamanan ibu hamil yang Menjadi Indikasi Konsumsi Jahe

Jenis Ketidaknyamanan dalam Kehamilan yang menjadi indikasi konsumsi Jahe



Hasil penelitian menunjukkan sediaan jahe yang digunakan ibu hamil mayoritas berupa jahe potong yang direbus sebanyak 50%.

Gambar 3. Sediaan Jahe yang digunakan pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kabupaten Banyumas



Berdasarkan hasil penelitian didapatkan reaksi yang dirasakan setelah konsumsi jahe mayoritas adalah badan terasa hangat sebanyak 75%.

Gambar 4. Reaksi yang dirasakan setelah konsumsi Jahe pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kabupaten Banyumas



Data penelitian menunjukkan reaksi tidak nyaman yang dirasakan pada saat konsumsi jahe mayoritas adalah rasa pedas sebanyak 75%.

Gambar 5. Reaksi Ketidaknyamanan pada saat konsumsi Jahe pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kabupaten Banyumas



PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil menggunakan jahe sebagai obat tradisional untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Jahe merupakan bahan alam yang diwariskan secara turun menurun untuk pengobatan, demikian pula pada saat kehamilan. Sediaan jahe yang digunakan mayoritas berupa jahe potong yang direbus. Secara umum reaksi yang dirasakan ibu hamil setelah mengkonsumsi jahe adalah badan terasa hangat, meskipun pada saat mengkonsumsi, ibu hamil merasakan ketidaknyamanan berupa rasa pedas.

Jahe merupakan bahan alam yang tidak hanya diwariskan oleh masyarakat di Indonesia, di China, jahe telah dimanfaatkan selama ribuan tahun untuk pengobatan. Diantara pengobatan yang menggunakan jahe di China berupa pengobatan untuk *Stomachache*, *diare*, mual, kolera, perdarahan, rheumatik, dan sakit gigi. Selain itu, jahe juga digunakan sebagai bahan rempah untuk masakan, minuman dan produk kosmetik di India dan Asia, termasuk di Indonesia. ⁽¹⁾

Hasil penelitian di Timur Tengah menunjukkan adanya penggunaan jahe sebagai obat herbal untuk mual, gejala flu dan flu pada trimester pertama kehamilan. Latar belakang penggunaan jahe secara umum merupakan saran dari perempuan lain dan keluarganya. Mereka percaya bahwa dengan pengobatan herbal lebih aman dibandingkan pengobatan konvensional. ⁽²⁾

Jahe telah terbukti efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada masa kehamilan dan pasca operasi. Bagian jahe yang dikonsumsi dari tanaman jahe adalah rimpang yang disebut sebagai akar jahe. Secara farmakologi, mekanisme kerja jahe dapat digambarkan dengan menghambat reseptor serotonin dan memberi

efek antiemetik pada tingkat sistem gastrointestinal dan pada sistem saraf pusat. Beberapa penelitian menyebutkan, jahe signifikan dalam mengurangi mual dan muntah selama masa kehamilan dengan dosis tertentu. Selain itu, jahe juga dapat memberikan efek analgesik. Namun demikian pada penelitian dengan populasi yang relatif kecil, masih ditemukan adanya komplikasi abortus. ^{(3) (4) (5) (6) (7)}

Reaksi yang ditemukan setelah ibu mengkonsumsi jahe pada penelitian ini mayoritas adalah rasa mual berkurang dan badan terasa hangat, nyaman dan segar, hal ini bisa merupakan kerja efek jahe pada otot halus gastrointestinal dan efek analgesik. Jahe memberikan efek terhadap peningkatan secara simultan terhadap pergerakan lambung dan *antispasmodik*. Selain itu, efek analgesik yang setara dengan *red papper* (*capcicum frutescens*) memberikan rasa hangat dan nyaman pada ibu hamil. ⁽³⁾

Sediaan jahe yang dikonsumsi ibu hamil pada penelitian ini tidak menyebutkan berapa dosis atau takaran yang digunakan. Jahe dapat dikonsumsi sebagai sajian akar segar atau dalam bentuk sediaan kering. Pada penggunaan beberapa penelitian menyebutkan sediaan yang sering diberikan adalah akar bubuk dalam kapsular. ⁽³⁾

Berdasarkan *evidence based*, penggunaan ekstrak jahe sampai dengan dosis 1500 mg jahe kering per hari pada ibu hamil tidak memberikan pengaruh terhadap kelainan kongenital janin, berat lahir bayi dan nilai APGAR bayi baru lahir. Selain itu, pada penelitian lain menyebutkan pada ibu hamil yang diberikan dosis ekstrak jahe kering sampai dengan dosis 1000 mg per hari memberikan pengaruh yang signifikan dalam penurunan mual dan muntah dalam kehamilan, serta tidak menimbulkan pengaruh negatif pada janin yang