
**EDUKASI PEMANFAATAN JAHE SEBAGAI TERAPI TRADISIONAL UNTUK
MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI
KLINIK PRATAMA MADINA**

***EDUCATION ON THE USE OF GINGER AS A TRADITIONAL THERAPY TO REDUCE
NAUSEA AND VOMITING IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PRATAMA
MADINA CLINIC***

Ester Pakpahan, Elda Naila Rizki

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat, Medan, Indonesia

*Email@korespondensi : esterpakpahan96@gmail.com, eldanaila12@gmail.com

Article History:

Received: Juni 12, 2025;

Revised: Juni 18, 2025;

Accepted: Juli 15, 2025;

Online Available: Juli 23, 2025;

Published: Juli 31, 2025; ;

Keywords: ginger, nausea vomiting, pregnant women, herbal education, first trimester

Abstract: Nausea and vomiting are common complaints experienced by pregnant women in the first trimester. If left unmanaged, these symptoms may develop into hyperemesis gravidarum, which poses risks to both mother and fetus. One non-pharmacological alternative is the use of ginger (*Zingiber officinale*) as a complementary therapy. This community service activity aimed to improve the knowledge and attitudes of pregnant women regarding the benefits of ginger decoction in reducing nausea and vomiting. The method included health education, hands-on practice in preparing ginger decoction, and pre-test and post-test evaluations. The activity was conducted at Pratama Madina Clinic, involving 45 first-trimester pregnant women. Results indicated a significant increase in knowledge, with pre-test scores averaging 4.53 and post-test scores rising to 8.33. The activity also led to positive behavioral changes and increased awareness of the safe use of herbal therapies during pregnancy. Ginger education proved to be an effective initiative for fostering social transformation within the pregnant women's community.

Abstrak

Mual muntah merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester pertama. Kondisi ini, bila tidak ditangani secara tepat, dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang membahayakan kesehatan ibu dan janin. Salah satu alternatif penanganan non-farmakologis adalah penggunaan jahe (*Zingiber officinale*) sebagai terapi komplementer. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai manfaat rebusan jahe dalam mengurangi gejala mual muntah. Metode pelaksanaan mencakup edukasi, demonstrasi praktik pembuatan rebusan jahe, serta evaluasi pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di Klinik Pratama Madina dengan melibatkan 45 ibu hamil trimester pertama. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 4,53 dan post-test sebesar 8,33. Kegiatan ini juga memunculkan perubahan perilaku positif dan kesadaran baru terhadap pemanfaatan terapi herbal yang aman selama kehamilan. Kegiatan edukasi jahe terbukti efektif dalam membentuk transformasi sosial kecil di komunitas ibu hamil.

Kata Kunci: jahe, mual muntah, ibu hamil, edukasi herbal, trimester pertama

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang dapat menimbulkan perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis pada ibu. Salah satu keluhan paling umum yang dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester pertama, adalah mual dan muntah atau dikenal dengan istilah *emesis gravidarum*. Keluhan ini bersifat fisiologis, namun apabila tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang berisiko menyebabkan dehidrasi, gangguan nutrisi, bahkan gangguan pertumbuhan janin (Setyowati, 2018). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), lebih dari 70% ibu hamil di dunia mengalami mual muntah pada awal kehamilan, dan sekitar 12,5% mengalami mual muntah berat (WHO, 2016). Di Indonesia, angka kejadian mual muntah pada ibu hamil mencapai 14,8% dari total kehamilan (Depkes RI, 2016). Hasil survei awal di Klinik Pratama Madina pada bulan Januari–Februari 2024 menunjukkan bahwa dari 47 ibu hamil trimester pertama yang berkunjung, sebanyak 25% mengalami mual muntah yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka.

Penanganan mual muntah dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, banyak ibu hamil yang cenderung khawatir terhadap penggunaan obat-obatan kimia karena potensi efek samping terhadap janin. Oleh karena itu, terapi komplementer berbasis herbal menjadi alternatif yang aman dan diterima oleh masyarakat. Salah satu tanaman herbal yang terbukti efektif mengurangi gejala mual muntah adalah jahe (*Zingiber officinale*) (Aulia, 2021; Khairani, 2012). Jahe memiliki kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiemetik alami. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan jahe secara teratur selama kehamilan dapat membantu menurunkan intensitas mual muntah tanpa menimbulkan efek samping yang signifikan (Henukh & Aning, 2019). Jahe juga mudah ditemukan di lingkungan masyarakat dan relatif murah, sehingga sangat potensial untuk dioptimalkan penggunaannya dalam layanan edukasi kesehatan ibu hamil.

Namun demikian, pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap pemanfaatan jahe masih bervariasi. Sebagian ibu hamil belum memahami khasiat jahe dalam meredakan mual muntah, dan ada pula yang belum yakin akan keamanannya. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester pertama di Klinik Pratama Madina mengenai manfaat jahe sebagai terapi tradisional yang aman dan efektif untuk mengatasi keluhan mual muntah selama kehamilan. Pemilihan lokasi pengabdian di Klinik

Pratama Madina didasarkan pada hasil observasi dan kerja sama dengan pihak klinik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang datang belum mendapatkan informasi yang cukup mengenai pengelolaan keluhan mual muntah secara alami. Diharapkan, melalui kegiatan edukasi ini, akan terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap ibu hamil dalam memanfaatkan tanaman herbal secara bijak, khususnya jahe, dalam mendukung kenyamanan dan kesehatan selama masa kehamilan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan secara aktif komunitas sasaran, yaitu ibu hamil trimester pertama yang melakukan kunjungan antenatal care di Klinik Pratama Madina, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Kegiatan ini dirancang dalam bentuk edukasi dan praktik langsung penggunaan jahe sebagai terapi tradisional yang aman untuk mengatasi mual muntah.

2.1 Subyek Pengabdian

Subyek pengabdian adalah ibu hamil trimester pertama yang aktif mengakses layanan kesehatan di Klinik Pratama Madina, berjumlah sekitar 30–50 orang. Selain itu, tenaga kesehatan di klinik seperti bidan dan perawat juga dilibatkan sebagai mitra pelaksana dalam kegiatan edukasi dan pendampingan lanjutan.

2.2 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di ruang edukasi Klinik Pratama Madina, yang berlokasi di Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Waktu pelaksanaan direncanakan pada bulan Oktober 2024, selama tiga hari berturut-turut, dengan pembagian waktu untuk edukasi teori, praktik pembuatan rebusan jahe, serta evaluasi hasil pemahaman peserta.

2.3 Perencanaan dan Pengorganisasian Komunitas

Perencanaan kegiatan ini dilakukan bersama pihak klinik dan komunitas ibu hamil melalui pendekatan *community organizing*. Proses diawali dengan koordinasi dengan kepala klinik dan bidan koordinator untuk menjaring partisipasi ibu hamil. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan informasi dan persepsi awal ibu hamil terhadap penggunaan jahe sebagai terapi non-farmakologi.

Pengorganisasian komunitas dilakukan dengan membentuk kelompok dampingan yang terdiri atas 5–7 ibu hamil sebagai perwakilan kelompok. Mereka terlibat dalam penjadwalan kegiatan, penyusunan materi edukasi yang sesuai, serta menjadi agen penyebar informasi di kalangan sesama ibu hamil.

2.4 Strategi dan Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah *participatory action research* (PAR), yaitu pendekatan berbasis aksi partisipatif yang melibatkan subyek pengabdian secara aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Strategi pelaksanaan dilakukan melalui: Edukasi Interaktif – penyampaian materi tentang manfaat jahe dalam mengatasi mual muntah selama kehamilan. Demonstrasi Langsung – pelatihan cara membuat rebusan air jahe yang aman dan sesuai dosis. Diskusi Kelompok – untuk menggali persepsi dan kendala penggunaan jahe. Evaluasi Pengetahuan – pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di Klinik Pratama Madina, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Kegiatan dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut dengan melibatkan 45 ibu hamil trimester pertama yang tergabung dalam komunitas antenatal care. Proses pendampingan dilakukan secara partisipatif, mulai dari edukasi hingga praktik teknis, dengan pendekatan edukatif dan berbasis aksi.

3.1 Dinamika Proses Pendampingan

Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan terdiri dari beberapa sesi utama:

Sesi Edukasi Materi (Hari I)

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai: Pengertian *emesis gravidarum* dan penyebabnya. Efek samping jika tidak ditangani dengan baik. Penggunaan jahe (*Zingiber officinale*) sebagai alternatif terapi tradisional. Materi disampaikan melalui pemutaran video, presentasi PowerPoint, dan diskusi kelompok.

Sesi Demonstrasi dan Praktik (Hari II)

Peserta didampingi untuk melakukan praktik pembuatan rebusan jahe dengan takaran tepat: 250 ml air, 1–2 ruas jahe segar, dan sedikit gula. Dimasak selama 5–7 menit dan

dikonsumsi 2 kali sehari. Praktik dilakukan secara berkelompok dan peserta diberikan leaflet resep sederhana.

Sesi Diskusi, Tanya Jawab, dan Evaluasi (Hari III)

Peserta berdiskusi dalam kelompok kecil untuk berbagi pengalaman terkait mual muntah dan persepsi terhadap penggunaan jahe. Di akhir sesi dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

3.2 Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Sikap Peserta

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat jahe dalam mengurangi mual muntah. Berikut hasil analisis deskriptifnya:

Tabel. 1 Descriptive Statistics

Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel. 1 Descriptive Statistics

No	Evaluasi	N	Minimum	Maximum	Mean / Std. Deviation
1	Pre-Test	45	2	7	4.53 / 1.17
2	Post-Test	45	6	10	8.33 / 0.89

Peningkatan skor dari rata-rata 4,53 menjadi 8,33 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta yang signifikan.

3.3 Perubahan Sosial yang Terjadi

Kegiatan ini memunculkan sejumlah perubahan positif dalam komunitas ibu hamil, antara lain:

Perubahan Perilaku

Mayoritas ibu hamil mulai mencoba menggunakan rebusan air jahe secara mandiri setelah memahami cara pembuatannya. Mereka juga mulai aktif berdiskusi dengan bidan mengenai keluhan kehamilan dan alternatif penanganannya.

Tumbuhnya Kesadaran Kesehatan Tradisional

Peserta menunjukkan antusiasme terhadap penggunaan herbal sebagai solusi awal sebelum memilih obat kimia. Kesadaran ini ditunjukkan melalui pertanyaan lanjutan yang diajukan kepada narasumber dan antusias dalam praktik pembuatan.

Terciptanya Agen Informasi Baru

Beberapa ibu hamil yang aktif selama kegiatan secara informal ditunjuk oleh bidan sebagai "wakil edukatif" untuk menyebarkan informasi ke ibu hamil lain di jadwal kunjungan berikutnya. Hal ini menandai tumbuhnya local leader dalam komunitas ibu hamil.

Dukungan Tenaga Kesehatan Tenaga kesehatan di Klinik Pratama Madina menyatakan dukungan penuh untuk melanjutkan kegiatan edukasi berbasis tanaman herbal secara rutin setiap bulan. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan dan praktik, tetapi juga mendorong terciptanya kesadaran kolektif akan pentingnya pemanfaatan terapi tradisional yang aman selama kehamilan. Edukasi ini menjadi titik awal transformasi sosial kecil di lingkungan komunitas ibu hamil yang sebelumnya hanya bergantung pada intervensi farmakologis.

DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, dimulai dari persiapan, pelaksanaan edukasi, praktik pembuatan rebusan jahe, hingga evaluasi pengetahuan peserta. Kegiatan dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan ibu hamil trimester pertama sebagai subjek pengabdian, serta dukungan aktif dari tenaga kesehatan, dosen, dan mahasiswa. Kegiatan berlangsung dengan partisipasi tinggi dari komunitas dampingan. Proses edukasi yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat jahe dalam mengurangi mual muntah selama kehamilan. Hal ini diperkuat dengan data hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dari skor rata-rata 4,53 menjadi 8,33. Kegiatan ini juga menstimulasi perubahan sikap dan perilaku, di mana sebagian besar ibu hamil mulai menggunakan jahe sebagai alternatif terapi alami yang mudah diakses.

Secara teoritik, hasil ini mendukung teori perubahan perilaku menurut Notoatmodjo (2010), yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi sikap dan mendorong terbentuknya perilaku baru. Edukasi kesehatan yang berbasis partisipasi masyarakat dan pendekatan budaya lokal sangat penting untuk membentuk kebiasaan baru yang sehat. Dalam hal ini, pemanfaatan tanaman herbal seperti jahe menjadi solusi tepat, terutama karena aman, terjangkau, dan secara empiris telah terbukti efektif (Henukh & Aning, 2019). Dari sudut

pandang teori kesehatan komunitas, perubahan perilaku dalam kelompok ibu hamil ini mencerminkan keberhasilan dari pendekatan community organizing yang tidak hanya bersifat edukatif tetapi juga memberdayakan (Green & Kreuter, 2005). Partisipasi ibu hamil dalam praktik pembuatan jahe dan diskusi kelompok juga menunjukkan adanya peningkatan kapasitas sosial, yang dapat mendorong keberlanjutan program kesehatan berbasis lokal.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Aulia (2021) yang menunjukkan bahwa konsumsi jahe secara teratur dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama secara signifikan. Kegiatan pengabdian ini juga membuka ruang bagi lahirnya agen perubahan (local leader), seperti yang terjadi pada beberapa ibu hamil yang aktif dan kemudian diamanahkan untuk menyampaikan edukasi kepada peserta lainnya. Dengan demikian, proses pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, tetapi juga menciptakan transformasi sosial dalam skala komunitas kecil melalui penguatan nilai-nilai lokal, praktik hidup sehat, dan pemanfaatan sumber daya alam sekitar secara bijak dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “*Edukasi Pemanfaatan Jahe sebagai Terapi Tradisional untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Klinik Pratama Madina*” telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 45 ibu hamil sebagai peserta. Kegiatan ini mencakup edukasi teoritis, praktik langsung pembuatan rebusan jahe, dan evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta, ditandai dengan perbedaan skor rata-rata pre-test dan post-test. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan perilaku pada ibu hamil dalam menggunakan jahe sebagai terapi komplementer yang aman dan efektif untuk mengurangi gejala mual muntah. Lebih jauh lagi, kegiatan ini membentuk kesadaran kolektif mengenai pentingnya pengelolaan keluhan kehamilan secara alami, serta melahirkan agen informasi di lingkungan komunitas. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mewujudkan transformasi sosial kecil dalam praktik kesehatan ibu hamil berbasis pemanfaatan tanaman herbal lokal.

DAFTAR REFERENSI

- Aulia, R. (2021). *Efektivitas Ekstrak Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Medis.
- Depkes RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Henukh, A. M., & Aning, A. (2019). Pengaruh pemberian jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 32–37.
- Khairani, R. (2012). *Terapi Non-Farmakologi pada Emesis Gravidarum*. Medan: Fakultas Kedokteran USU.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setyowati, H. (2018). *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Cendekia.
- World Health Organization. (2016). *Maternal and Perinatal Health Profile*. Geneva: WHO.
- Hasanah, S. (2014). Pengaruh rebusan jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 3(2), 45–50.
- Maulana, H. (2016). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hernani, & Hayani, A. (2013). *Jahe Sebagai Tanaman Obat Multifungsi*. Bandung: Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat.
- Rukmana, R. (2000). *Budi Daya Jahe secara Organik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Santoso, T. (1994). *Manfaat Tanaman Herbal untuk Kesehatan Ibu*. Surabaya: Pustaka Sehat.
- Tyastuti, D., & Wahyuningsih, I. (2016). Kajian efektivitas jahe terhadap mual muntah pada kehamilan awal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(1), 21–27.
- Widyaningsih, E. (2020). Peran terapi komplementer dalam mengurangi emesis gravidarum. *Jurnal Kesehatan Komplementer*, 8(1), 12–18.