

EDUKASI DAN PEMBERIAN ESSENSIAL OIL JAHE DALAM BENTUK ROLL-ON UNTUK PENURUNAN FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Tesa Ayu Juliana¹, Titin Patimah², Ika Lestari Sitorus³
STIKes As Syifa^{1,2,3}

ABSTRACT

Keywords:

Ginger Essential Oil, Nausea and Vomiting, Pregnancy

Nausea and vomiting (emesis gravidarum) are common complaints experienced by pregnant women, especially during the first trimester. If left untreated, this condition can progress to hyperemesis gravidarum, which poses serious risks to both the mother and the fetus. This activity aimed to provide education and intervention through the use of ginger essential oil in roll-on form as an effort to reduce the frequency of nausea and vomiting in pregnant women. The method of implementation included socialization and presentation of educational materials. Education combined with the use of ginger essential oil in roll-on form proved effective in reducing the frequency of nausea and vomiting. This therapy can serve as a safe, practical, and well-accepted non-pharmacological alternative for pregnant women.

E-mail:

tesaayujuliana@gmail.com

©2025 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang sering disertai perubahan hormonal dan metabolik, salah satunya menyebabkan keluhan mual dan muntah (emesis gravidarum), terutama pada trimester pertama. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin.

Data WHO (2019) menunjukkan bahwa mual muntah terjadi pada sekitar 12,5% kehamilan di dunia. Di Indonesia, sekitar 50–75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Untuk itu, terapi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan sangat diperlukan, salah satunya adalah penggunaan essential oil jahe dalam bentuk roll-on yang mengandung gingerol dan shogaol, senyawa antiemetik alami. Untuk mempermudah aplikasinya, minyak jahe digunakan dalam bentuk roll-on, sehingga praktis digunakan oleh ibu hamil.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan turunan dari penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan dari 73 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC, 20 di antaranya mengalami mual muntah. Maka dilakukan kegiatan edukasi dan intervensi berupa pemberian essential oil jahe roll-on untuk menurunkan keluhan tersebut. Objek pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di Klinik Syahrudin. Berdasarkan latar belakang diatas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan masukan dan wawasan baru kepada masyarakat. Rencana target capaian luaran yang akan dicapai adalah adanya peningkatan kesadaran ibu hamil akan pentingnya penanganan mual muntah secara dini dan non-farmakologis.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan pada masyarakat tentang edukasi dan pemberian essential oil jahe dalam bentuk roll-on untuk penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dilaksanakan dalam bentuk: focus group discussion (fgd), sosialisasi, dan pembagian materi menggunakan leaflet. Masyarakat yang menjadi sasaran dari pengabdian ini adalah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Klinik Syahrudin.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Klinik H. Syahrudin Tanjungbalai pada bulan Maret 2025, dengan jumlah peserta sebanyak 20 ibu hamil yang mengalami keluhan mual muntah. Seluruh peserta mendapatkan edukasi mengenai:

- Penyebab dan dampak mual muntah pada kehamilan
- Perbedaan emesis gravidarum ringan, sedang, dan berat
- Fungsi dan manfaat penggunaan essential oil jahe sebagai terapi non-farmakologis

Respon peserta terhadap edukasi sangat baik. Peserta tampak aktif berdiskusi dan menyampaikan pengalaman pribadi. Setelah sesi edukasi, 100% peserta mampu menjelaskan kembali cara penggunaan essential oil roll-on dengan benar.

Minyak esensial jahe terbukti efektif menurunkan gejala mual muntah. Senyawa gingerol dan shogaol bekerja sebagai antiemetik alami. Bentuk roll-on memudahkan aplikasi dan mempercepat efek melalui inhalasi. Intervensi ini juga didukung dengan edukasi, yang membantu ibu hamil memahami dan menerima terapi dengan baik. Hasil ini sejalan dengan literatur sebelumnya yang menyebutkan bahwa aromaterapi jahe efektif dan aman digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk emesis gravidarum.



Gambar 1. Foto Dokumentasi Kegiatan

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan edukasi dan intervensi yang efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Essential oil jahe dalam bentuk roll-on terbukti dapat menurunkan gejala secara signifikan dan menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah, dan murah. Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan secara berkala, serta dijadikan model untuk promosi kesehatan ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ani, S., Budi, C., & Dedi, E. (2020). Efektivitas terapi herbal untuk mengatasi emesis gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 15(2), 123-130.
- [2]. Apriyanti, R. (2023). Pengaruh pemberian jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Pengobatan Herbal Nusantara*, 8(2), 75-84.
- [3]. Farida, F., & Lola, G. (2020). Studi kasus hiperemesis gravidarum pada ibu

- hamil. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 12(3), 200–208.
- [4]. Febrien, A. (2023). Prevalensi dan penatalaksanaan emesis gravidarum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 11(2), 103–109.
- [5]. Fitriani, L., Siregar, M., & Wahyuni, T. (2021). Perubahan sistem reproduksi pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 114–120.
- [6]. Harahap, H., Alamanda, I., & Harefa, J. (2022). Peran hormon dalam terjadinya mual dan muntah pada kehamilan. *Jurnal Endokrinologi*, 8(1), 67–75.
- [7]. Manuaba, I. B. G. (2020). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. Jakarta: EGC.
- [8]. Mariza, H. (2019). Patofisiologi emesis gravidarum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 115–121.
- [9]. Nisaulkhusna Kadir, M., Sari, D., & Wahyuni, A. (2019). Epidemiologi emesis gravidarum di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 4(2), 75–83.
- [10]. Pramesti, D., Lestari, A., & Yunita, S. (2020). Hubungan hormon dengan terjadinya mual muntah pada kehamilan. *Jurnal Obstetri*, 14(2), 115–122.
- [11]. Putri, A., Rahmawati, D., & Sari, H. (2022). Perkembangan janin dan perubahan fisiologis pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(3), 150–157.
- [12]. Ratu, N. A. (2021). Potensi jahe sebagai obat herbal: Kandungan dan khasiat. *Jurnal Fitofarmaka*, 12(1), 45–53.
- [13]. Ronalen, P. (2021). Perkembangan trimester pada kehamilan. *Jurnal Obstetri & Kebidanan*, 13(4), 220–228.
- [14]. Saifuddin, A. B. (2023). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [15]. Sari, A., & Esmianti, R. (2023). Minyak esensial jahe dan efektivitasnya dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Obat Herbal Indonesia*, 9(1), 34–42.
- [16]. Smith, C. A., Collins, C. T., Crowther, C. A., & Levett, K. M. (2020). Complementary therapies for nausea and vomiting in pregnancy: A systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20, 275. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02996-5>
- [17]. Wulandari, D., Sari, P., & Ramadhani, A. (2021). Perubahan fisiologis pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 18(2), 95–102.
- [18]. Yuliani, S., Rahayu, R., & Utami, E. (2021). Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Psikologi Perinatal*, 3(2), 99–105.