

Buku saku

Minuman Jahe untuk Ibu Hamil

Sehat, aman dan Bermanfaat bagi Ibu Hamil



Rizka Sulistyaningsih
Magdalena Agu Yosali
Noor Siti Noviani Indah Sari
Yuliana
Tety Novianty
Eni Rizki Rahayu

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena buku ini telah selesai disusun. Buku ini disusun untuk membantu ibu hamil dalam menggunakan olahan minuman jahe dalam mengurangi emesis yang benar dan aman. Dengan pengolahan dan penggunaan yang baik dan benar, diharapkan dapat dijadikan salah satu alternatif peningkatan imunitas tubuh. Besar harapan kami agar buku ini mampu membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia khususnya ibu hamil. Penulis menyadari apabila dalam penyusunan buku ini terdapat kekurangan, tetapi penulis meyakini sepenuhnya bahwasekecil apa pun buku ini, tetap memberikan manfaat. Akhir kata, guna penyempurnaan buku ini, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis nantikan.

Ibu hamil sehat, Indonesia kuat!

Penulis



A. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)* *hiperemesis gravidarum* terjadi di seluruh dunia, di antaranya negara - negara benua Amerika dengan angka peristiwa yang beragam yaitu mulai 0,5-2%, sebesar 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, serta 1,9% di Turki. Sedangkan angka insiden *hiperemesis gravidarum* di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan. Perbandingan insidensi secara umumnya yaitu 4 : 1000 (6). Berdasarkan data Kemenkes RI kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50%-75% pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (2).

Mual muntah atau *emesis gravidarum* ini mengakibatkan penurunan nafsu makan, serta terjadi perubahan keseimbangan *elektrolit* dengan *kalium*, *kalsium* dan *natrium* yang mengakibatkan perubahan metabolisme tubuh. Padahal asupan nutrisi yang cukup sangat dibutuhkan ibu hamil. Selain untuk kesehatan dirinya, juga untuk kesehatan janinnya. Dalam batas-batas tertentu, keadaan ini masih fisiologis. (3). Mual dan muntah berlebih pada kehamilan atau *hiperemesis gravidarum* tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, tetapi juga dapat mengakibatkan dampak buruk pada janin seperti *abortus*, bayi lahir rendah, kelahiran *prematur*, serta *malforasi* pada bayi baru lahir. kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterine growth retardation/IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan *hiperemesis gravidarum* (4).

Untuk kejadian tersebut dibutuhkan berbagai macam terapi baik *farmakologis* maupun *nonfarmakologis*. Untuk terapi *farmakologis* dapat menggunakan *antiemetik*, *antihistamin*, *vitamin B6*. Sedangkan untuk terapi *nonfarmakologis* dapat menggunakan terapi herbal (jahe, *peppermint*), terapi relaksasi serta terapi psikologis (7).

Rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan

menggunakan terapi komplementer diantaranya dengan memberikan minuman jahe hangat. Pemberian minuman jahe efektif dalam mengatasi mual muntah ibu hamil trimester I. Keunggulan jahe ialah kandungan minyak atsiri yang memiliki efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedangkan *gingerol* dapat melancarkan darah dan saraf bekerja dengan baik. Terdapat pengaruh pemberian minuman jahe hangat terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Nalumsari Jepara (5).

Bisnis minuman memang sudah banyak di Indonesia, namun untuk minuman jahe dengan gula aren botolan masih sangat jarang. Selain itu, minuman jahe dengan gula aren ini tidak mengandung pengawet buatan dan 100% alami. Sehingga bisnis ini menjadi peluang yang sangat besar untuk di terima di masyarakat.

A. Jahe



Resep:

- Serbuk kering 2-4 g/hari
- Air 150 ml

Cara pengolahan:

Serbuk dapat diseduh dengan 150 ml air matang panas

Cara minum: Diminum untuk sehari

B. Jahe, Temulawak, Pegagan



Resep:

- Jahe emprit/ jahe merah 1 ibu jari
- Pegagan 1 jumput
- Temulawak 1 iris
- Gula merah secukupnya
- Air 1 ½ gelas

Cara pengolahan:

1. Jahe dan temulawak dimemarkan
2. Pegagan dan gula merah dipotong kecil-kecil
3. Semua bahan dicampur dan direbus di dalam air men-didih selama 10-15 menit dengan api kecil

Cara minum:

Ramuan diminum hangat-hangat 2 kali sehari sebanyak 1 gelas

Jahe merupakan salah satu tanaman rempah yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tanaman rimpang yang satu ini kerap digunakan sebagai bumbu dapur untuk segala macam olahan makanan. Selain itu, buah jahe juga dapat digunakan sebagai obat alami untuk mengobati dan mencegah berbagai macam penyakit.

Buah jahe yang digunakan sebagai obat ini biasanya diolah dan dikonsumsi sebagai minuman hangat. Sebelum dihidangkan, buah jahe diolah terlebih dahulu yaitu dengan direbus menggunakan air dan beberapa tambahan bahan lainnya. Mulai dari kayu manis, batang serai, cengkeh, hingga gula merah. Minuman ini sangat bermanfaat untuk meredakan emesis pada ibu hamil.

Dalam hal ini, jahe memang mempunyai berbagai macam kandungan yang baik untuk tubuh. Diketahui,

jahe memiliki kandungan energi, karbohidrat, serat, protein, sodium, zat besi, juga vitamin C.

Bukan hanya itu, jahe juga mempunyai kandungan gingerol yang bermanfaat dalam meredakan berbagai gejala penyakit. Bahkan, berbagai kandungan jahe dipercaya berkhasiat untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh untuk melawan berbagai macam penyakit.

Wedang Jahe

Bahan:

- 2 rimpang jahe, gewprek
- 1 batang serai, memarkan
- Gula aren atau gula jawa secukupnya
- 1/2 sdt bubuk kayu manis atau 1 batang kayu manis (7-10 cm)
- 1 liter air
- Madu secukupnya

Cara membuat minuman jahe:

1. Siapkan wadah untuk merebus bahan minuman.
2. Masukkan air ke wadah lalu panaskan dengan api sedang.
3. Masukkan jahe, serai, gula aren dan kayu manis ke dalam air.
4. Masak hingga mendidih dan jahe pun beraroma wangi.
5. Jika sudah mendidih, masukkan madu sesuai selera agar rasanya makin nikmat.
6. Aduk sebentar lalu angkat. Saring air wedang dan masukkan ke gelas saji. Nikmati selagi hangat.

Wedang Jahe Serai



Bahan:

- 15 cm jahe yang sudah dibersihkan
- 5 buah serai yang sudah dibersihkan
- 500 ml air
- 2,5 sendok gula pasir

Cara membuat minuman jahe:

1. Parut jahe yang sudah dibersihkan.
2. Kemudian geprek serai sampai mengeluarkan aroma wangi yang khas.
3. Rebus jahe dan serai di dalam air yang sudah dicampurkan gula.
4. Setelah mendidih angkat dan saring ampasnya.
5. Wedang jahe serai siap disajikan selagi panas.

Jahe Wangi



Bahan:

- 2 ruas jahe, kupas iris tipis
- 3 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, geprek
- 50 gr gula merah/gula aren
- Segenggam secang
- 10 cm kayu manis
- 3 butir kapulaga
- 1 lt air

Cara membuat minuman jahe:

1. Rebus semua bahan hingga mendidih. Koreksi rasa manisnya, sesuaikan dengan selera.
2. Setelah matang, saring terlebih dahulu. Sajikan hangat.

Wedang Jahe Gula Merah

Bahan:

- 100 gr jahe
- 400 ml air
- 1 tangkai serai, geprek
- 1 ruas jari kayu manis
- 3 sdm gula merah

Cara membuat minuman jahe:

1. Bakar jahe kemudian memarkan.
2. Didihkan air, masukkan serai, jahe, dan kayu manis.
3. Masukkan gula merah.
4. Masak dengan api kecil, cek rasa.
5. Sajikan selagi hangat.

2. Kandungan pada minuman jahe

A. VITAMIN C

- Vitamin C sebagai $\square$ mereduksi beberapa reaksi kimia, salah satunya vitamin C mampu mereduksi spesies oksigen reaktif (SOR).
- Peran vitamin C di dalam sistem imun terkait erat dengan peran vitamin C sebagai antioksidan. Oleh karena vitamin C mudah mendonorkan elektronnya ke radikal bebas, maka sel-sel termasuk sel imun terlindung dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas.
- Menstimulasi produksi interferon (protein yang melindungi sel dari serangan virus).

B. BESI

- Besi sangat berperan dalam sintesa hemoglobin dan terkait erat dengan masalah anemia.
- Selain itu, zat besi juga berperan dalam imunitas dan pembentukan sel-sel limfosit.
- Kekurangan besi akan berdampak pada reaksi imunitas berupa aktivitas neutrofil yang menurun.
- Sel NK sensitif terhadap ketidakseimbangan besi dan memerlukan jumlah besi yang cukup untuk berdiferensiasi dan berproliferasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. A, P. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I."
2. Afriyanti, D. (2017). Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017, 2(3).
3. Aghazadeh, H. (2016). Survey of the Antibiofilm and Antimicrobial Effects of Zingiber officinale (in Vitro Study). Jundishapur J Microbiol.
4. Alyamaniyah & Mahmudah. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, 3(1).
5. Maidina, P. & Rewa, M. (2022). Efektivitas Permen Jahe Jahe Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Desa Air Teluk Kiri Tahun 2022. Jurnal Ilmu Kebidanan, 10 (2).
6. Mufidatul, K. (2017). Penerapan Pemberian Wedang Jahe Sunti Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Kebumen 3.

7. Ningsih A N, M Fahriani, M. A. & M. O. (2020). EFEKTIVITAS PEMBERIAN SEDUHAN JAHE TERHADAP FREKUENSI EMESIS GRAVIDARUM TRIMESTER I. 7, pp. 1-8.
8. Putri A D, D Andiani, H. & U. (2016) . Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Msual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs.
9. Putri, O., Triana, I. & Sri, D. (2021). Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe dan Mint Daun untuk Mengurangi Mual dan Muntah Terlebih Dahulu Ibu Hamil Trimester di PMB Kabupaten Bogor 2021. Jurnal Komunitas Ilmu Kesehatan, 2(3), 31-40.
10. Ramadhan, A. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe untuk Pengobatan*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
11. Rufaridah A, Y. H. & E. M. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum.
12. Siska, N. A., Fritria, D.A., Fauziyatun,N., & Siti, N.H. (2022). Pengaruh Minuman Herbal Jahe Terhadap Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. Jurnal Ilmu Kedokteran, 8 (10), 64-68.

13. Wulandari, D A, D. K. & R. A. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), p. 42. doi: 10.34310/sjkb.v6i1.246.
14. Hutahaean S. (2013). Perawatan Antenatal. Jakarta: Salemba Medika
15. Kemenkes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016
16. Yulianti RAY dan L. (2013). Asuhan Kebidanan I Kehamilan. Jakarta: CV Trans Info Media
17. Runiari N. (2015). Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum. Jakarta: Salemba Medika
18. Kartikasari, R I FU dan LBT. (2017). Aromaterapi Peppermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil, 37-44.
19. Prawirohardjo S. (2014). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka
20. Ayu, N. (2016). Patologi dan Patofisiologi Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika

