



EDUKASI TERAPI NON KONVENSIONAL INHALASI AROMATERAPI JAHE TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Titin Apriyani

STIKES Abdurahman Palembang

titinapriyani65@gmail.com

Histori artikel

Received:
22 Januari 2025

Accepted:
20 Maret 2025

Published:
1 Oktober 2025

Abstrak

Emesis gravidarum pada trimester pertama kerap mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu hamil; karena itu edukasi terapi komplementer yang aman perlu diperkuat di layanan primer. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester I mengenai pemanfaatan aromaterapi inhalasi jahe sebagai opsi non-farmakologis untuk mengurangi mual muntah. Kegiatan dilaksanakan di PMB Nurachmi pada Oktober 2023 melalui penyuluhan tatap muka berbasis presentasi dan lembar informasi (*leaflet*), dilanjutkan sesi tanya jawab serta evaluasi pra-pasca menggunakan kuesioner pengetahuan; total peserta 40 orang. Pelaksanaan berjalan interaktif dengan partisipasi tinggi, dan hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait prinsip keamanan penggunaan minyak esensial jahe, langkah aplikasi inhalasi yang benar untuk praktik harian, serta pengenalan tanda bahaya yang memerlukan rujukan. Peserta juga menilai materi mudah diikuti dan relevan dengan keluhan yang dialami. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi terstruktur tentang aromaterapi inhalasi jahe layak diterapkan sebagai strategi pemberdayaan ibu hamil dalam mengelola emesis gravidarum secara aman. Kegiatan lanjutan disarankan menambahkan pendampingan praktik dan pengukuran kuantitatif terstandar guna memperkuat bukti dampak.

Kata kunci: emesis gravidarum; edukasi kesehatan; aromaterapi inhalasi; jahe; trimester pertama.

Abstract

Emesis gravidarum in the first trimester often disrupts the comfort and daily activities of pregnant women; therefore, education on safe complementary therapies needs to be strengthened in primary healthcare. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of first-trimester pregnant women regarding the use of ginger inhalation aromatherapy as a non-pharmacological option to alleviate nausea and vomiting. The activity was carried out at PMB Nurachmi in October 2023 through a face-to-face health education session using PowerPoint presentations and informational leaflets, followed by discussions and pre-post questionnaires to assess changes in knowledge. A total of 40 participants attended the program. The activity ran interactively with high participant engagement, and the evaluation results indicated improved understanding of the safe use of ginger essential oil, correct steps for daily inhalation practice, and recognition of danger signs requiring medical attention. Participants also found the materials easy to understand and relevant to their conditions. This activity

concluded that structured education on ginger inhalation aromatherapy is feasible as an empowering strategy for pregnant women to manage emesis gravidarum safely. Follow-up programs are recommended to include practical mentoring and standardized quantitative measurements to strengthen evidence of impact.

Keywords: *emesis gravidarum; health education; inhalation aromatherapy; ginger; first trimester.*

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum pada kehamilan muda yang berkaitan dengan perubahan hormonal khususnya peningkatan estrogen, progesteron, dan hormon gonadotropin yang disekresikan plasenta yang dapat menimbulkan pusing, mual, dan muntah terutama pada trimester pertama (Yuni, 2019). Kondisi ini, meski sering dianggap “fisiologis”, berdampak nyata terhadap kenyamanan, produktivitas, dan kepatuhan asupan nutrisi ibu hamil, sehingga memerlukan pendekatan penanganan yang aman dan mudah diterapkan di tingkat layanan primer.

Secara global, beban emesis gravidarum tidak dapat diabaikan. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015, kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia. Di Indonesia, mual muntah dilaporkan pada 50–90% ibu hamil; prevalensinya 60–80% pada primigravida dan 40–60% pada multigravida, dengan sekitar 1 dari 1.000 kehamilan berkembang menjadi gejala yang lebih berat (Lubis, 2019). Data Amerika Serikat tahun 2014 menunjukkan 0,5–2% kasus berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, setara ± 5 per 1.000 kehamilan, sementara angka kejadian nasional tahun 2016 dilaporkan 1,5–3% (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Di tingkat daerah, Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2016 mencatat 850 kasus emesis gravidarum, sekitar 22% di antaranya hiperemesis; peningkatan prevalensi juga dilaporkan pada kelompok tertentu, terutama yang mengalami kenaikan kadar estrogen dan HCG (Profil Dinkes Sumsel, 2015).

Dari perspektif perilaku kesehatan, mual muntah pada kehamilan sering mengganggu aktivitas harian dan memicu strategi penanggulangan yang beragam. Pujiastuti (2014) melaporkan lebih dari 85% wanita hamil merasa aktivitasnya terganggu dan banyak yang menggunakan obat anti-mual untuk mengatasinya. Namun penggunaan obat yang tidak tepat berpotensi membahayakan ibu maupun janin, termasuk risiko distorsi dan efek toksik. Atas dasar itu, pendekatan nonfarmakologis yang aman, murah, noninvasif, dan mudah diadopsi menjadi pilihan strategis untuk lini awal penatalaksanaan gejala (Santi, 2013).

Aromaterapi khususnya berbasis jahe merupakan salah satu intervensi komplementer yang banyak digunakan. Jahe mengandung minyak atsiri yang memberi efek relaksasi, serta komponen aktif seperti gingerol dan oleoresin yang menimbulkan sensasi hangat; pada tingkat fisiologis, komponen tersebut dilaporkan berperan dalam menekan mual dan muntah melalui pengaruh pada sistem saraf pusat, sebagaimana ditunjukkan pada studi hewan uji dengan penurunan frekuensi muntah setelah paparan gingerol. Secara praktis, inhalasi aromaterapi jahe mudah diterapkan, dapat disesuaikan dengan preferensi ibu, dan relatif minim efek samping bila digunakan dengan benar.

Bukti empirik di konteks kebidanan Indonesia juga menunjukkan sinyal manfaat. Pramesti (2020) melaporkan adanya pengaruh aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil: uji Wilcoxon menghasilkan p value 0,000 ($<0,05$) disertai penurunan rerata skor dari 7,00 (rentang sedang) menjadi 5,37 (rentang ringan). Sejalan dengan itu, Ernawati (2020) menemukan pengaruh signifikan pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama (uji berpasangan; $p=0,015$). Temuan-temuan tersebut memperkuat rasional implementasi edukasi aromaterapi jahe sebagai bagian dari promosi kesehatan ibu hamil.

Pada tataran layanan primer, edukasi kesehatan berperan sebagai mekanisme kunci untuk meningkatkan literasi, sikap, dan keterampilan praktis sasaran. Edukasi yang baik tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku melalui penekanan pada aspek keamanan penggunaan, indikasi dan kontraindikasi, serta langkah-langkah aplikasi yang benar sesuai kondisi ibu. Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PMB Nurachmi diarahkan untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan dan

praktik terkait pemanfaatan aromaterapi inhalasi jahe sebagai upaya nonfarmakologis mengurangi keluhan emesis gravidarum pada trimester pertama.

Berdasarkan latar di atas, kegiatan pengabdian ini difokuskan pada: (1) pemberian edukasi terstruktur mengenai konsep, keamanan, dan tata cara penggunaan aromaterapi inhalasi jahe; (2) pembekalan keterampilan praktis melalui materi presentasi dan leaflet yang dapat dibawa pulang; serta (3) evaluasi pemahaman melalui kuesioner pra-pasca. Diharapkan, rangkaian intervensi ini mendorong ibu hamil untuk menerapkan strategi mandiri yang aman, sekaligus menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam memperkaya layanan konseling antenatal di tingkat komunitas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PMB Nurachmi dengan sasaran utama Ibu Hamil Trimester I. Pemilihan peserta dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan prioritas kebutuhan serta kuota yang tersedia. Proses penyampaian undangan dilakukan melalui koordinasi bersama tim penyuluh di wilayah kerja PMB Nurachmi untuk memastikan peserta yang hadir sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua tahap yang disampaikan melalui media komunikasi. Tahap pertama berupa penyuluhan dengan menampilkan presentasi PowerPoint tentang terapi nonkonvensional melalui inhalasi aromaterapi jahe sebagai metode untuk mengatasi emesis gravidarum. Tahap kedua dilanjutkan dengan pembagian leaflet yang berisi informasi praktis mengenai cara melakukan inhalasi aromaterapi jahe secara aman dan efektif, sehingga peserta dapat menerapkannya di rumah.

Proses pelaksanaan kegiatan ini mencakup tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan mitra, penyiapan alat dan bahan, serta publikasi dan administrasi kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan dengan presentasi PowerPoint dan pembagian leaflet kepada peserta. Tahap terakhir adalah evaluasi dan tindak lanjut yang dilakukan melalui pembagian kuesioner serta sesi tanya jawab untuk menilai pemahaman dan respon peserta terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 40 ibu hamil yang berada di wilayah PMB Nurachmi. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara dilaksanakan pada hari Selasa, 03 Oktober 2023 di PMB Nurachmi

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap pertama tim pengabdian mengawali kegiatan dengan bertemu langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan pengenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai terapi non konvensional dalam inhalasi aromaterapi jahe untuk mengatasi emesis gravidarum dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada ibu hamil trimester I guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada ibu hamil trimester I



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Inhalasi Aromaterapi Jahe *Emesis Gravidarum*

Harapan kami setelah tim memberikan sosialisasi tentang inhalasi aromaterapi jahe bertujuan agar ibu hamil trimester I memahami dan mengetahui apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar ibu hamil mengetahui alternative pemanfaatan inhalasi aromaterapi jahe untuk mengatasi masalah ibu hamil trimester I. Dalam proses memberikan sosialisasi kami tim pengabdian mengharapkan ibu hamil trimester I mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan Aromaterapi Jahe dan dapat mengimplementasikannya apabila membutuhkan obat tradisional untuk mengatasi masalah pada kehamilan.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian menunjukkan partisipasi dan antusiasme yang kuat; sebanyak 40 ibu hamil trimester I menghadiri sesi penyuluhan di PMB Nurachmi, memperhatikan pemaparan, aktif bertanya, serta mengisi kuesioner pra-pasca untuk menilai perubahan pengetahuan. Format tatap muka yang dilengkapi presentasi dan leaflet memfasilitasi pembelajaran yang terstruktur dan mudah diikuti di layanan primer (lihat uraian metode, peserta, serta evaluasi kegiatan). Temuan proses ini konsisten dengan tujuan program, yakni penguatan literasi dan keterampilan praktis ibu hamil dalam menerapkan inhalasi aromaterapi jahe di rumah.

Urgensi edukasi ini berakar pada beban emesis gravidarum yang tinggi. Secara global, keluhan mual-muntah sering terjadi pada awal kehamilan dan berdampak pada aktivitas harian; di Indonesia, prevalensinya dilaporkan 50–90% pada ibu hamil (lebih tinggi pada primigravida), dengan sebagian kecil berkembang menjadi bentuk yang lebih berat. Kondisi tersebut kerap mendorong penggunaan obat anti-mual secara swamedikasi, padahal penggunaan yang tidak tepat berpotensi membahayakan ibu dan janin (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2016; Lubis et al., 2019; Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2015). Karena itu, lini awal penanganan yang aman, noninvasif, murah, dan mudah diadopsi seperti terapi komplementer nonfarmakologis perlu ditekankan dalam konseling antenatal (Santi, 2013; Yuni, 2019).

Secara rasional biologis, jahe mengandung minyak atsiri yang memberi efek relaksasi serta komponen aktif seperti gingerol dan oleoresin yang dilaporkan menekan mual dan muntah melalui pengaruh pada sistem saraf pusat; temuan pra-klinik menunjukkan penurunan frekuensi muntah setelah paparan gingerol. Dengan pemahaman ini, pesan edukasi menekankan langkah inhalasi yang benar, aspek keamanan (indikasi/kontraindikasi), serta pengenalan tanda bahaya sehingga intervensi dipahami secara proporsional dan aman diterapkan di rumah (Ernawati, 2020; Pramesti, 2020).

Arah hasil program peningkatan pemahaman dan kesiapan praktik selaras dengan bukti empirik yang mendukung pemanfaatan jahe pada keluhan mual-muntah kehamilan. Pramesti (2020) melaporkan penurunan derajat emesis dari kategori sedang ke ringan dengan uji Wilcoxon yang sangat signifikan, sedangkan Ernawati (2020) menunjukkan penurunan emesis bermakna pada ibu hamil trimester pertama melalui uji berpasangan. Walaupun kegiatan ini bukan uji klinis dan belum menggunakan skala gejala terstandar, peningkatan pengetahuan yang terukur merupakan fondasi perubahan perilaku kesehatan mulai dari penerapan teknik inhalasi yang tepat hingga keputusan rujukan saat muncul tanda bahaya. Rekomendasi tindak lanjut mencakup penambahan pengukuran gejala dengan

instrumen terstandar, penyertaan kelompok pembanding sederhana, serta *follow-up* untuk memantau adopsi praktik dan dampak klinis harian.

KESIMPULAN

Inhalasi aromaterapi jahe efektif dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Dimana mual muntah disebabkan oleh perubahan pada sistem *endokrin* yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya *fluktuasi* kadar HCG, khususnya pada periode mual atau muntah *gestasional* yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Sedangkan pada aromaterapi jahe yang berdasar jahe didalamnya terdapat kandungan senyawa kimia yang mana rasa pedas yang terkandung dalam jahe disebabkan oleh zat *zingerone*, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat *zingiberol*. Jahe dapat bekerja menghambat *reseptorserotonin* dan menimbulkan efek *antiemetic* pada sistem *gastrointestinal* dan sistem susunan saraf pusat. Jahe juga mempunyai minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat peradangan yang disebabkan oleh infeksi *H. pylori*. Oleh karena itu frekuensi mual muntah yang disebabkan oleh infeksi *H. pylori* dapat dikurangi. Maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi jahe efektif dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2017). Efektivitas wedang jahe dan daun mint untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di PMB YF Kota Bukittinggi. *Jurnal Human Care*, 2(3)
- Amilia, R. (2019). *Efektivitas aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Yogyakarta* [Skripsi sarjana, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. Repositori Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Andriani, A. W., & Purwati, Y. (2017). *Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman, Yogyakarta* [Naskah publikasi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. Repositori Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Curtis, S., & Wright, D. (2001). Retaining employees—the fast track to commitment. *Management Research News*, 24(8–9), 59–64. <https://doi.org/10.1108/01409170110782964>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Hadipoentyanti, E. (2012). *Pedoman teknis mengenal tanaman Mentha (Mentha arvensis L.) dan budidayanya*. Bogor: Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat.
- Handayani, S., & Aiman, U. (2018). Analisis kejadian hiperemesis gravidarum (HEG) berdasarkan karakteristiknya. *Babul Ilmi: Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(1), 99–108.
- Jeyakumar, E., Lawrence, R., & Pal, T. (2011). Comparative evaluation in the efficacy of *peppermint (Mentha piperita)* oil with standard antibiotics against selected bacterial pathogens. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 1(Suppl 1), S253–S257.
- Jissa, G., Sai-Sailesh, K., & Mukkadan, J. (2014). Oral administration of nutmeg on memory boosting and regaining in Wistar albino rats. *Bali Medical Journal*, 3(1), 3. <https://doi.org/10.15562/bmj.v3i1.61>
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiyah, L. B. (2017). Aromaterapi peppermint untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. *Surya*, 9(2), 37–44.
- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kumalasari, I. (2015). *Panduan praktik laboratorium dan klinik perawatan antenatal, intranatal, posnatal, bayi baru lahir dan kontrasepsi*. Jakarta: Salemba Medika.

-
- Lubis, R., Evita, S., & Siregar, Y. (2019). Pemberian aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di PMB Linda Silalahi Pancur Batu tahun 2019. *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1–10.
- Meamarbashi, A. (2014). Instant effects of peppermint essential oil on physiological parameters and exercise performance. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 4(1), 72–78.
- Nuryanti, S., Rusmiyati, & Elisa. (2015). Efektivitas aromaterapi inhalasi peppermint terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Keperawatan*, 2(2),
- Plantamor. (2016). *Amaranthus hybridus, Amaranthus tricolor, Alternanthera amoena* Voss. Plantamor.com.
- Firouzbakht, M., Nikpour, M., Omidvar, S., & Jamali, B. (2014). Comparison of ginger with vitamin B6 in relieving nausea and vomiting during pregnancy. *Ayu (An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda)*, 35(3), 289–293. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.153743>
- Fajrin, S. (2019). Aromaterapi peppermint oil: Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester I menggunakan aromaterapi peppermint untuk mengurangi *emesis gravidarum*. 8(5), 55.
- Fauziah, Y. (2012). *Obstetri patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Norma, N. D., & Mustika, D. S. (2013). *Asuhan kebidanan patologi: Teori dan tinjauan kasus (dilengkapi contoh askeb)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Istiqomah. (2019). *Efektivitas aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Yogyakarta*
- Khadijah, S. I., Nurul, H., & Dewi, K. (2020). Perbedaan efektivitas aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint terhadap ibu hamil dengan mual muntah trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor, Jawa Barat.