



Fisiologis jahe

Jahe dalam dosis sedikitnya 1 gram, efektif mencegah emesis gravidarum yang sering menimpa pasien setelah menjalani operasi. Jahe telah digunakan sebagai obat tradisional di Cina untuk menghilangkan mual, muntah, gejala lambung, dan usus lainnya

jahe dalam dosis 1 gram per hari selama 4 hari terbukti lebih baik dibanding placebo dalam mengurangi dan mengatasi gejala emesis gravidarum dari tingkat rendah sampai tingkat tinggi. Beberapa penelitian double blind lainnya jahe bekerja efektif untuk mengatasi gejala emesis gravidarum yang timbul selama masa kehamilan tanpa efek buruk yang menyertai. Jahe direkomendasikan sebagai obat alternatif untuk menangani kehamilan yang berhubungan dengan emesis gravidarum.

jahe

Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional

Kandungan jahe

Kandungan di dalam jahe terdapat minyak atsiri Zingiberena (zingirona), zingerol, zingiberol, zingiberin, vitamin A, B, C, dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan, sehingga dapat dipercaya sebagai pengurangan rasa mual muntah. Komposisi jahe yaitu antara lain kadar minyak atsiri (1,50-3,50%), kadar pati (54,70%), kadar serat (6,59%), kadar abu (7,39-8,90%) Manfaat non-farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti mual).

AROMATERAPI

Aromaterapi adalah sediaan yang mengandung bahan-bahan dengan bau dan keharuman tertentu yang dapat memberikan efek relaksasi dengan memberi rasa tenang dan menghilangkan rasa tegang akibat sakit, tekanan pekerjaan, masalah keluarga, dan masalah sosial lainnya.

jenis jenis Aromaterapi

- Peppermint: Aromaterapi ini digunakan untuk meringankan mual dan membantu pencernaan, fokus, mengatasi kelelahan, melancarkan pernapasan.
- lavender: Aromaterapi ini memiliki fungsi menenangkan pikiran dan meredakan kecemasan, meningkatkan fokus, membantu tidur menjadi lebih nyenyak. Selain itu lavender juga dapat digunakan untuk kulit yang mengalami gatal.
- Lemon: Aromaterapi ini memberikan efek tenang dan mampu meningkatkan mood.
- Jahe: Aromaterapi ini memiliki manfaat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil.
- Cedarwood: Aromaterapi ini membantu melawan infeksi, terutama infeksi pernapasan dan saluran kencing. Cedarwood juga dapat menghilangkan bengkak.

 <h3>minuman jahe dan madu</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 4gram jahe atau 1 ruas jahe • Air 250 ml (1-2 gelas). • Teko teh atau panci • Madu <p>Cara membuat air jahe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambil jahe yang sudah dikupas dan dicuci dengan air matang sampai bersih. • Geprek jahe atau potong menjadi bagian kecil atau lebih baik hancurkan sampai halus. • Lalu ambil teko teh atau panci dan tuang air ke dalamnya dan letakkan diatas kompor dengan api yang sedang. • Rebus hingga mendidih, lalu tambah jahe yang sudah siapkan tadi • Biarkan sampai mendidih atau selama 5 menit. • Tuang air rebusan jahe ke cangkir/gelas, tambahkan madu sesuai selera. Ketika sudah hangat air jahe sudah siap untuk diminum. • Ulangi proses yang sama, minuman jahe ini diminum dua kali sehari (pagi dan sore) guna mengurangi mual dan muntah. 	<h3>cara penanganan emesis gravidarum</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) tentang hamil muda yang selalu dapat disertai emesis gravidarum. • Dinasihatkan agar tidak terlalu cepat bangun dari tempat tidur, sehingga tercapai adaptasi aliran darah menuju susunan saraf pusat. • dianjurkan makan dengan porsi kecil, tetapi lebih sering. • Salah satu pengobatan komplementer nonfarmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi emesis gravidarum yaitu akupresur, aromaterapi, konsumsi herbal seperti jahe, madu, jeruk nipis, Hipnoterapi, esensial oil lavender, lemon, mint, dan jahe, dan akupresur. • Obat-obatan 	<h3>PENYEBAB EMESIS GRAVIDARUM</h3> <p>Penyebab emesis gravidarum pada sebagian besar primi gravida yaitu kondisi tubuh ibu hamil yang belum mampu beradaptasi dengan hormonestrogen dan chorionik faktor psikologis berupa stres memegang peranan yang penting contohnya perceraian, kehilangan, pekerjaan, takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut tanggung jawab sebagai ibu, dapat menyebabkan konflik mentalgondotropin</p> <h3>Dampak Emesis Gravidarum</h3> <p>Mual dan muntah yang parah dan persisten dapat Wanita dengan mual dan muntah yang sulit untuk disembuhkan atau dipersulit dengan penurunan berat badan telah meningkatkan risiko hambatan pertumbuhan janin dan kematian janin. berkembang menjadi hyperemesis gravidarum</p>
--	---	--

Lampiran 1 Leaflet

KUESIONER PENGETAHUAN IBU TENTANG EMESIS GRAVIDARUM

Petunjuk:

Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat dan pilih jawaban yang paling sesuai. Jawaban hanya satu yang benar.

Nama : Sutriyani
Umur : 22 tahun
Tanggal : 14 Maret 2023
Usia Kehamilan : 9-10 minggu

1. Mual muntah adalah kondisi:
 a. Mual dan muntah berlebihan yang berbahaya.
 b. Mual dan muntah ringan yang umum terjadi di awal kehamilan
 c. Mual akibat gangguan lambung.
 d. Mual karena stres emosional
2. Mual muntah paling sering terjadi pada usia kehamilan:
 a. 1-4 minggu
 b. 5-20 minggu
 c. 24-36 minggu
 d. Setelah 7 bulan
3. Gejala utama dari mual muntah adalah:
 a. Nyeri perut dan kram
 b. Pusing dan nyeri dada
 c. Mual dan muntah di pagi hari
 d. Demam dan sakit kepala
4. Faktor penyebab terjadinya Mual muntah antara lain:
 a. Gangguan hormonal (hCG)
 b. Kurang tidur
 c. Infeksi
 d. Dehidrasi ringan
5. Mual munta dapat berbahaya jika:
 a. Terjadi sekali saja
 b. Tidak memengaruhi nafsu makan
 c. Disertai dehidrasi dan penurunan berat badan
 d. Terjadi pada trimester ketiga
6. Cara sederhana untuk mengurangi mual dan muntah adalah:
 a. Minum kopi di pagi hari
 b. Menghindari makanan pedas dan berminyak
 c. Tidur setelah makan

- d. Mengurangi konsumsi air putih
7. Minuman herbal yang sering digunakan untuk mengurangi mual adalah:
- Sirup
 - Air kelapa
 - Minuman jahe dan madu
 - Teh manis
8. Risiko dehidrasi akibat Mual muntah berlebih ditandai dengan:
- Nafsu makan meningkat
 - Berat badan tetap
 - Jarang buang air kecil dan mulut kering
 - Kulit lebih cerah
9. Penanganan medis diperlukan jika:
- Mual berlangsung 1–2 hari
 - Tidak ada penurunan berat badan
 - Tidak dapat makan atau minum sama sekali
 - Mual hanya saat mencium bau tertentu
10. Pentingnya mengetahui tentang emesis gravidarum adalah untuk:
- Membiarkan mual hilang sendiri
 - Mencegah komplikasi yang mungkin timbul
 - Menghindari minum obat
 - Menunda pemeriksaan kehamilan

Sumber : Nugrawati and Amriani, (2021)

Skor : 4

KUESIONER PENGETAHUAN IBU TENTANG EMESIS GRAVIDARUM

Petunjuk:

Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat dan pilih jawaban yang paling sesuai. Jawaban hanya satu yang benar.

Nama : SUTRIJANI
 Umur : 21 tahun
 Tanggal : 21 Maret 2015
 Usia Kehamilan : 10-11 Minggu

1. Mual muntah adalah kondisi:
 - a. Mual dan muntah berlebihan yang berbahaya.
 - b. Mual dan muntah ringan yang umum terjadi di awal kehamilan
 - c. Mual akibat gangguan lambung.
 - d. Mual karena stres emosional
2. Mual muntah paling sering terjadi pada usia kehamilan:
 - a. 1-4 minggu
 - b. 5-20 minggu
 - c. 24-36 minggu
 - d. Setelah 7 bulan
3. Gejala utama dari mual muntah adalah:
 - a. Nyeri perut dan kram
 - b. Pusing dan nyeri dada
 - c. Mual dan muntah di pagi hari
 - d. Demam dan sakit kepala
4. Faktor penyebab terjadinya Mual muntah antara lain:
 - a. Gangguan hormonal (hCG)
 - b. Kurang tidur
 - c. Infeksi
 - d. Dehidrasi ringan
5. Mual munta dapat berbahaya jika:
 - a. Terjadi sekali saja
 - b. Tidak memengaruhi nafsu makan
 - c. Disertai dehidrasi dan penurunan berat badan
 - d. Terjadi pada trimester ketiga
6. Cara sederhana untuk mengurangi mual dan muntah adalah:
 - a. Minum kopi di pagi hari
 - b. Menghindari makanan pedas dan berminyak
 - c. Tidur setelah makan

- d. Mengurangi konsumsi air putih
7. Minuman herbal yang sering digunakan untuk mengurangi mual adalah:
- Sirup
 - Air kelapa
 - Minuman jahe dan madu
 - Teh manis
8. Risiko dehidrasi akibat Mual muntah berlebih ditandai dengan:
- Nafsu makan meningkat
 - Berat badan tetap
 - Jarang buang air kecil dan mulut kering
 - Kulit lebih cerah
9. Penanganan medis diperlukan jika:
- Mual berlangsung 1-2 hari
 - Tidak ada penurunan berat badan
 - Tidak dapat makan atau minum sama sekali
 - Mual hanya saat mencium bau tertentu
10. Pentingnya mengetahui tentang emesis gravidarum adalah untuk:
- Membiarkan mual hilang sendiri
 - Mencegah komplikasi yang mungkin timbul
 - Menghindari minum obat
 - Menunda pemeriksaan kehamilan

Sumber : Nugrawati and Amriani, (2021)

Skor : 8

Lampiran 2 Kuesoner Pengetahuan ibu tentang *Emesis Gravidarum*

LEMBAR OBSERVASI MENGUKUR SKALA MUAL MUNTAH

Nama : Sutriyani
 Umur : 22 tahun
 Tanggal : 13 Maret 2025
 Alamat : Desa. Babadan

KUESIONER PUQE-24

Pertanyaan	Skor				
	1	2	3	4	5
Pertanyaan 1: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa lama anda merasakan mual atau rasa tidak nyaman pada perut?	Tidak sama sekali	<1 jam	1-3 jam	3-6 jam	>6 jam
Pertanyaan 2: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa kali anda muntah?	Tidak sama sekali	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	>7 kali
Pertanyaan 3: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa kali anda mengalami muntah kering tanpa mengeluarkan apapun?	Tidak sama sekali	1-2 jam	3-4 jam	5-6 jam	>7 kali

Sumber: Putri, (2024)

Berdasarkan pengkategorian emesis gravidarum dengan menggunakan skor PUQE adalah sebagai berikut:

- a. 3 = Tidak Mual dan Muntah.
- b. 4-7 = Mual dan Muntah Ringan.
- c. 8-11 = Mual dan Muntah Sedang.
- d. 12-15 = Mual dan Muntah Berat.

Jumlah Skor: 7

**LEMBAR OBSERVASI
MENGUKUR SKALA MUAL MUNTAH**

Nama : Sutriyani
 Umur : 22 Tahun
 Tanggal : 21 Tahun Maret 2025
 Alamat : Bebadan

KUESIONER PUQE-24

Pertanyaan	Skor				
	1	2	3	4	5
Pertanyaan 1: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa lama anda merasakan mual atau rasa tidak nyaman pada perut?	Tidak sama sekali	<1 jam	1-3 jam	3-6 jam	>6 jam
Pertanyaan 2: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa kali anda muntah?	Tidak sama sekali	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	>7 kali
Pertanyaan 3: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa kali anda mengalami muntah kering tanpa mengeluarkan apapun?	Tidak sama sekali	1-2 jam	3-4 jam	5-6 jam	>7 kali

Sumber: Putri, (2024)

Berdasarkan pengkategorian emesis gravidarum dengan menggunakan skor PUQE adalah sebagai berikut:

- a. 3 = Tidak Mual dan Muntah.
- b. 4-7 = Mual dan Muntah Ringan.
- c. 8-11 = Mual dan Muntah Sedang.
- d. 12-15 = Mual dan Muntah Berat.

Jumlah Skor: 4

Lampiran 3 Kuesioner PUQE-24

REKAM MEDIS IBU KELUARGA TENTANG PELAYANAN KESEHATAN IBU YANG SUDAH DITERIMA
 (Bukan Kolom Pencatatan Hasil Pemeriksaan)
 Ibu menulis tanggal, tempat pelayanan, dan tenaga kesehatan membubuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

GIPOLAO

HPHT: 4/1/2014

	Trimester I	Trimester II	Trimester III
Tgl Periksa:	02/09/15		
Tempat Periksa:			
Timbang BB: 36 kg 48 kg	52		
Pengukuran Tinggi Badan	152		
Ukur Lingkar Lengan Atas	26		
Tekanan Darah			
Periksa Tinggi Rahim			
Periksa Letak dan Denyut Jantung Janin			
Status dan Imunisasi Tetanus	TT ₁		
Konseling	✓		
Skrining Dokter			
Tablet Tambah Darah			
Test Lab Hemoglobin (Hb)			
Test Golongan Darah			
Test Lab Protein Urine			
Test Lab Gula Darah			
Pemeriksaan USG			
PPIA			
Tata Laksana Kasus	5-7 mg	8-9 mg	
Ibu Bersalin 11/10/2015	Fasyankes:	Rujukan:	
Taksiran Persalinan			
Inisiasi Menyusu Dini			
Ibu Nifas (6 jam - sampai 42 hari setelah bersalin)	KF 1 (6-48 jam)	KF 2 (3-7 hari)	KF 3 (8-28 hari) KF 4 (29-42 hari)
Tanggal Periksa:			
Tempat Periksa:			
Periksa Payudara (ASI)			
Periksa Perdarahan			
Periksa Jalan Lahir			
Vitamin A			
KB Pasca Persalinan			
Konseling			
Tata Laksana Kasus			
Bayi baru lahir/ neonatus 0 - 28 hari	KN 1 (6-48 jam)	KN 2 (3-7 hari)	KN 3 (8-28 hari)

Pastikan pelayanan kesehatan neonatus dicatatkan di bagian anak

IDENTITAS

Formulir ini diisi oleh: Ibu Anak

	IBU	SUAMI/ KELLUARGA	ANAK
NAMA	Sutriyani	ATO	
NIK			
PEMBERIAN NO. JKN			
FAKES TK 1			
FAKES RUKUN			
GOL. DARAH			
TEMPAT TANGGAL LAHIR	22 tahun SMA	24 tahun SMA	
PENDIDIKAN		WIRASWASTA	
PEKERJAAN			
ALAMAT RUMAH			
TELEPON			
NAMA ANAK			
ANAK KE			
NOMOR AKTE KELAHIRAN			
NIR			
TEMPAT/ TANGGAL LAHIR			
GOLONGAN DARAH			
JENIS PELAKSIAN			
JENIS ASURANSI LAIN			
- NOMOR			
- TANGGAL BERLAKU			
FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN:			
PRIMER:			
- NOMOR REGISTRASI			
- NOMOR BAYI			
- NOMOR REGISTRASI			
- NOMOR BALITA DAN ANAK PRA-SEKOLAH			
SEKUNDER:			
- NOMOR CATATAN			
- NOMOR RS			
PUSKESMAS DOMISILI			

Lampiran 4 Buku KIA

Tanggal

14 Maret 2025

Dokumentasi