

EDUKASI PEMANFAATAN AIR REBUSAN DAUN MINT DALAM EMESIS GRAVIDARUM

EDUCATION ON THE USE OF MINT LEAF BOILED WATER IN EMESIS GRAVIDARUM

Septiana Rahayu

STIK Bina Husada Palembang

septiana30rahayu@yahoo.com

Abstrak

Emesis gravidarum merupakan hal yang wajar dan ditemukan pada lebih dari 70% ibu hamil. Kondisi ini tidak akan membahayakan janin dan bisa membaik dengan sendirinya seiring bertambahnya usia kehamilan. Banyak ibu hamil yang mulai sering merasa mual saat memasuki usia enam minggu kehamilan dan merasakan puncaknya pada minggu kesembilan. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemanfaatan air rebusan daun mint dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Sangatlah penting melakukan penyuluhan dan edukasi ini sebagai upaya untuk mengurangi terjadinya emesis gravidarum pada ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang dilakukan pada ibu hamil di PMB Sri Gundarti Palembang berjumlah 12 orang. Media yang digunakan adalah leaflet yang berisikan tentang informasi rebusan daun mint. Hasil dari penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang sebelumnya saat pretest sebesar 64 %, setelah dilakukan penyuluhan mencapai 95%. hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 31% dari penyuluhan materi tentang pentingnya rebusan daun mint untuk mengurangi emesis gravidarum. Sebagai petugas kesehatan perlunya melakukan edukasi kepada masyarakat dan memberikan informasi yang akurat tentang pentingnya manfaat pemberian daun mint dengan sasaran yang tepat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan skill masyarakat dalam menangani permasalahan yang dihadapi semasa kehamilan.

Kata Kunci : Edukasi, rebusan daun mint, emesis gravidarum

Abstract

Emesis gravidarum is natural and is found in more than 70% of pregnant women. This condition will not harm the fetus and can improve on its own as you get older in pregnancy. Many pregnant women begin to often feel nauseous when entering the age of six weeks of pregnancy and feel the peak in the ninth week. The purpose of this community service is to educate and increase mothers' knowledge about the importance of using mint leaf boiled water in reducing emesis. It is very important to conduct this counseling and education as an effort to prevent emesis gravidarum in pregnant women. The method of implementing activities is carried out by providing counseling or health education carried out to pregnant women at PMB Sri Gundarti Palembang totaling 12 people. The media used is leaflet which contains information on mint leaf decoction. The results of counseling showed an increase in maternal knowledge previously during the pretest by 64% After counseling, it reached 95%. This shows a 31% increase in material counseling on the importance of mint leaf decoction to reduce emesis gravidarum. As health workers, it is necessary to educate the public and provide accurate information about the importance of giving mint leaves with the right target so as to increase community knowledge and skills in dealing with problems faced during pregnancy.

Keywords : Education, Mint Leaf Decoction, Emesis gravidarum

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang sangat di nantikan oleh keluarga, kehamilan dapat menyebabkan perubahan kondisi tubuh perempuan secara keseluruhan seperti

Submitted : 22 Januari 2024

Accepted : 5 Juli 2024

Website : jurnal.stikespamenang.ac.id | Email : jurnal.pamenang@gmail.com

perubahan fisik, psikis dan hormonal, perubahan hormonal yang terjadi pada perempuan hamil karena ketidakseimbangan kerja hormon estrogen dan progesteron. ketidakseimbangan ini menghasilkan HCG plasenta atau (Human Chorionic Gonadotropine), Khususnya pada trimester awal kehamilan. Hal ini dapat menyebabkan rasa mual dan muntah pada ibu hamil atau disebut dengan emesis gravidarum Gusti, et al (2016).

Keluhan emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, namun jika tidak segera diatasi akan menjadi berbahaya bagi ibu hamil. Mual muntah pada ibu hamil dapat menyebabkan cairan tubuh berkurang sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, hal ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin di dalam Rahim. Di Indonesia ibu hamil trimester pertama yang mengalami Mual muntah sebanyak 50%-75%. (Irianti, 2015)

Penelitian Iskandar (2017) ibu hamil yang mengalami mual muntah harus memahami cara mengatasi mual muntah pada saat hamil trimester pertama. Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dimasyarakat masih banyak terjadi. Untuk mengatasi mual muntah sebagian besar ibu hamil masih menggunakan terapi farmakologis. Terapi pelengkap non farmakologis dapat digunakan karena sifatnya non invasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan.

Penelitian yang dilakukan Suwarni (2019) di dapatkan data sebanyak 50-90% rasa mual muncul pada trimester 1 kehamilan. 12 % juga dialami ibu sampai melahirkan. Mual muntah pada ibu hamil ini dapat di obati menggunakan tanaman herbal salah satunya daun mint.

Kegiatan ini ditujukan kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah di PMB Sri Gundarti Palembang yang berkunjung untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Rata – rata usia kehamilan ibu yang mengalami emesis gravidarum kurang dari 16 minggu. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengurangi emesis gravidarum dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan manfaat air rebusan daun mint sebagai terapi komplementer dalam mengurangi emesis gravidarum yang terjadi pada kehamilan.

Selain untuk penderita Flu hingga Asma, ternyata perebusan air daun Mint memiliki banyak khasiat bagi Ibu hamil dan menyusui. Untuk memperoleh khasiat dari daun ini, para Ibu Hamil bisa mengolahnya jadi minuman maupun campuran makanan. (Fian Erlangga, 2023)

Daun Mint bisa di dapatkan melalui Pasar terdekat atau menanamnya sendiri di halaman belakang rumah. Ada beberapa cara untuk mengolah daun ini, salah satunya adalah dengan cara merebus nya. Disamping itu, Ibu hamil juga bisa menambahkan daun maupun tanaman rempah lainnya yang punya khasiat bagi kesehatan kehamilan.

Berdasarkan data latar belakang diatas, maka saya tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan atau Pendidikan kesehatan tentang pentingnya pemanfaatan air rebusan daun mint di PMB Sri Gundarti Palembang.

METODE PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang pemanfaatan pemberian air rebusan daun mint untuk mencegah emesis gravidarum. Metode pelaksanaan yang dipakai yaitu ceramah dan tanya jawab. Serta dilakukan pre test dan post test sebagai evaluasi kegiatan penyuluhan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu hamil sebanyak 12 peserta di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Sri Gundarti Palembang. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan mekanisme dalam melakukan pengabdian masyarakat meliputi :
 - a. Persiapan penyuluhan dan survey lokasi pengabdian masyarakat
 - b. Melakukan koordinasi dengan pihak Praktik Mandiri Bidan terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan
 - c. Melakukan perekrutan mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan UPT-PPM
 - d. Memberikan pembekalan kepada anggota tim penyuluhan
 - e. Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan penyuluhan atau edukasi tentang pentingnya pemberian rebusan daun mint.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan sekitar 60 menit. Adapun uraian kegiatan yang dilakukan adalah pertama dengan melakukan pengenalan supaya saat kegiatan dilakukan ada interaksi yang baik antara pemberi materi dan peserta selama 5 menit. Setelah pengenalan, selanjutnya dilakukan pretest selama 5 menit. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya pemberian air rebusan daun mint selama 25 menit. Adapun materi yang disampaikan meliputi tentang daun mint, tujuan dan manfaat rebusan daun mint, sasaran pemberian daun mint, ketepatan cara perebusan daun mint. Kemudian dilakukan sesi tanya jawab selama 15 menit. Selanjutnya dilakukan post test untuk menilai hasil dari kegiatan tersebut dengan 10 pertanyaan dan langsung dilakukan sesi penutupan acara penyuluhan selama 10 menit.

HASIL

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan air rebusan daun mint bagi ibu hamil di PMB Sri Gundarti Palembang pada tanggal 15 Mei 2024 dengan jumlah 12 peserta. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 60 menit, pre test dilakukan pada hari yang sama dengan susunan kegiatan dari pembukaan atau pengenalan, penyampaian materi penyuluhan dan disertai dengan sesi tanya jawab dan memberikan follow up dan kegiatan terakhir sesi penutup yang disertai dengan evaluasi untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

Dari hasil pengabdian pada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang sebelumnya nilai rata-rata pengetahuan dari 12 responden saat pretest sebesar 64%, setelah dilakukan penyuluhan mencapai 95%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 31%, penyuluhan materi tentang pemanfaatan perebusan air daun mint dalam mengurangi emesis gravidarum, terlihat dari kooperatif peserta yang sangat antusias dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan selesai, dengan mengajukan pertanyaan sebanyak 5 peserta, sehingga peserta dapat mengerti dan memahami semua penjelasan yang diberikan oleh petugas. Adapun materi yang disampaikan meliputi daun mint, tujuan dan manfaat rebusan air daun mint, sasaran pemberian daun mint, ketepatan cara

pemanfaatan perebusan air daun mint. Di dapatkan bentuk hasil dari kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan ibu, hal ini terlihat dari kooperatifnya petugas dan peserta dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan. Alasan aktifnya peserta karena keingintahuannya terhadap manfaat dari perebusan air daun mint ini untuk kesehatan ibu dan janin. Materi yang disampaikan oleh petugas kepada peserta dapat dimengerti dan dipahami. Dan diharapkan juga kepada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan atau edukasi ini untuk selalu rutin dan rajin mengkonsumsi perebusan air daun mint pada masa kehamilan untuk membantu mengurangi emesis gravidarum dan menjaga kesehatan ibu dan janin, karena tidak ada bahaya yang didapatkan dari perebusan air daun mint dengan catatan mengkonsumsinya sesuai anjuran yang diberikan petugas kesehatan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak memiliki kendala apapun pada saat melakukan penyuluhan, kegiatan berjalan dengan lancar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan terhadap 12 ibu hamil didapatkan adanya peningkatan sebesar 31% dari penyuluhan materi tentang pentingnya pemanfaatan rebusan air daun mint pada ibu hamil. Sehingga ibu hamil mengetahui manfaat yang diberikan dari rebusan air mint untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Mint atau *Mentha* adalah herbal abadi kerabat labiate genus *Mentha*, ada banyak jenis spesies dari tumbuhan mint yang ada, dan yang paling umum adalah peppermint. Herbal ini, terutama bagian daunnya sangat banyak digunakan sebagai bahan makan atau penghias hidangan. Dan yang paling banyak pemanfaatannya adalah dari kandungan minyaknya, sebagai bahan dasar atau campuran obat (Alyamaniyah U, 2018).

Daun mint terdiri dari air, serat, protein dan karbohidrat, kandungan berlimpah mineral seperti yang terdapat dalam persentase tinggi, kalsium, kalium, magnesium, tembaga, mangan, natrium dan fosfor. Berkenaan dengan vitamin kelompok A,B,C dan D, daun mint juga sangat berlimpah asam amino seperti: arginin, asam asparpat, glutamico, alanin, leusin, glisin, prolin, serin, dan valin dalam persentasi yang

sangat tinggi. Minyak esensial Mint diekstraksi menjadi mentol, jenis alkohol yang disebut kiral ditemukan sekitar dua ribu tahun lalu di Jepang yang terutama digunakan dalam penyusunan parfum dan obat-obatan (Parwitasari, 2018)

Penelitian yang dilakukan Suwarni (2019) di dapatkan data sebanyak 50-90% rasa mual muncul pada trimester 1 kehamilan. 12 % juga dialami ibu sampai melahirkan. Mual muntah pada ibu hamil ini dapat diobati menggunakan tanaman herbal salah satunya air rebusan daun mint.

Emesis gravidarum merupakan gejala yang pertama yang dialami ibu yang sering terjadi sebelum periode menstruasi pertama tidak datang. Mual muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. (Parwitasari, 2017)

Kondisi ini bisa diatasi dengan terapi komplementer salah satunya pemanfaatan air rebusan daun mint dan sudah terbukti dapat mengurangi skala mual muntah pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan tentang manfaat perebusan air daun mint dalam mengurangi emesis gravidarum menunjukkan hasil yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisa data terhadap dua kuesioner yang dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan ada perbedaan Tingkat pengetahuan peserta penyuluhan sebelum dan sesudah penyuluhan yaitu rata-rata sebesar 92%.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan Suwarni (2019) di dapatkan data sebanyak 50-90% rasa mual muncul pada trimester 1 kehamilan. 12 % juga dialami ibu sampai melahirkan. Mual muntah pada ibu hamil ini dapat diobati menggunakan tanaman herbal salah satunya air rebusan daun mint.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil sebesar 31% pada penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan air rebusan daun mint untuk mengurangi emesis gravidarum. Saran untuk petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan dan edukasi secara rutin bagi ibu hamil tentang pentingnya pemanfaatan air rebusan daun mint guna mengurangi terjadinya emesis gravidarum, sehingga ibu hamil dapat mempersiapkan dan lebih menjaga serta waspada pada

kehamilannya agar tidak terjadi hal yang membahayakan bagi ibu dan janin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di PMB Sri Gundarti. Selain itu kami mengucapkan terima kasih kepada responden yang bersedia mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyamaniayah U, (2018) Kesehatan reproduksi remaja. Yogyakarta: Nusadua, 2009
- Fian Erlangga, (2023) Mengatasi Mual-mual dan Gangguan Lain Selama Kehamilan. Jakarta: Disglossia.
- Gusti, et.al (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Irianti, (2015). Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat 1.
- Iskandar (2017). Efektifitas Daun Mint Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Daerah Haji Makassar. Jurnal Mitrasedhat. Vol.7 No.2 2089-2551.
- Nainar DKK (2019). Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia ISSN : 2580-3077 Vol 2, No 2, 2019
- Parwitasari. (2017). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu.
- PMB Sri Gundarti (2024). Data- data pasien
- Suwarni (2019). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Dengan Morning Sickness di Poliklinik