

## Gerakan Mengurangi Emesis Pada Ibu Hamil di Wilayah Perbatasan Kalimantan Berbasis Kearifan Lokal

Ririn Ariyanti<sup>1\*</sup>, Nurrahmi Umami<sup>2</sup>, Sudarto<sup>3</sup>, Imra<sup>4</sup>, Annisa Eka Permatasari<sup>5</sup>, Zulfa Rahmalia Khairani<sup>6</sup>, Tantry Sulistyowati<sup>7</sup>, Enilin Oktavianus<sup>8</sup>, Mastura<sup>9</sup>

<sup>1,2,5</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Ekonomi Manajemen, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

<sup>4</sup>Jurusan Teknologi Hasil Perikanan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

<sup>6,7,8,9</sup>Mahasiswa Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

---

### \*Corresponding Author

(Ririn Ariyanti)

Email: [ririn\\_ariyanti@borneo.ac.id](mailto:ririn_ariyanti@borneo.ac.id)

Alamat: Jalan Amal Lama Nomor 1

### History Artikel

**Received:** 30 Juli 2023

**Accepted:** 22 Agustus 2023

**Published:** 30 Agustus 2023

### Abstrak.

Emesis gravidarum (mual dan muntah kehamilan) merupakan salah satu keluhan trimester pertama. Ketidaknyamanan ini memaksa ibu hamil untuk istirahat dari pekerjaan jika tidak ditangani dengan baik. Jahe merupakan solusi non farmakologi untuk mengatasi muntah. Masyarakat Dayak percaya bahwa jahe dayak dapat mengatasi muntah-muntah dan pusing pada ibu hamil. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan masyarakat dalam hal ini kelompok pastry chef dalam membuat kue jahe yang terbukti efektif dalam mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil. Objek pengabdian pada masyarakat ini adalah Kelompok Pembuatan Kue Kecamatan Mamburuni. Metode realisasi pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahap, yakni. tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gedung Serbaguna Kelurahan Mamburuni Tarakan Timur Kota Tarakan selama 3 hari. Dari kegiatan yang dihasilkan, kelompok pembuat kue mampu membuat kue jahe yang dapat mengurangi muntah pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Emesis Gravidarum, Ibu Hamil, Ginger Cookies

### Abstract

*Emesis gravidarum (nausea and vomiting during pregnancy) is one of the discomforts that occur in the first trimester. This discomfort makes pregnant women have to take a break from work if not handled properly. Ginger is one of the solutions to handle emesis gravidarum non-pharmacologically. Dayak people believe that Dayak ginger can overcome emesis and dizziness in pregnant women. The purpose of this community service is to empower the community, in this case, a group of cake makers, to make ginger cookies which are proven to be effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women. The target of this community service activity is a group of cake makers in Mamburungan village. The method of implementing this community service is carried out in three stages, namely the planning, implementation, and evaluation stages. This community service was*

*carried out in the multipurpose building of the Mamburungan village, East Tarakan, Tarakan City for 3 days. The results of the activity obtained are that the cake-making group can make ginger cookies which can reduce the discomfort of emesis gravidarum in pregnant women.*

**Keywords:** *emesis gravidarum, pregnancy, ginger cookies*

---

---

## Pendahuluan

Perubahan pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu keluhan saat hamil adalah muntah (mual dan muntah saat hamil). Gejala ini dimulai sekitar minggu pertama dan menurun drastis menjelang akhir trimester pertama (minggu ke-13) (Herni, 2019). Menurut hasil penelitian, 50-90% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama, dan sekitar 25% ibu hamil yang mengalami mual dan muntah harus istirahat dari pekerjaan. Setiap ibu hamil mempunyai derajat mual dan muntah yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, namun ada juga yang merasakan mual dan muntah berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Indrayani et al., 2018)). dan muntah merupakan keluhan yang sangat umum terjadi pada minggu-minggu pertama kehamilan. Karena obat-obatan konvensional dapat memberikan efek samping yang berbahaya pada janin yang dikandungnya, banyak ibu yang memilih untuk tidak menggunakannya dan tidak berdaya menghadapi beban tersebut. Mual dan muntah saat hamil (NVP) mempengaruhi sekitar 80-90% wanita hamil dengan derajat yang berbeda-beda (Viljoen et al., 2014). Penyebab NVP antara lain perubahan hormonal pada ibu hamil, peningkatan serum human chorionic gonadotropin, faktor psikologis dan respon stres, motilitas lambung yang tertunda atau berirama (4). Penatalaksanaan muntah pada tenaga kesehatan sangat beragam mulai dari konseling, pengobatan farmakologis

dan nonfarmakologis. Salah satu upaya non farmakologi yang dianjurkan adalah konsumsi olahan jahe seperti kue, minuman, permen dan aromaterapi. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa olahan jahe efektif mengurangi muntah (Herni, 2019). Jahe merupakan tanaman sejuta manfaat yang sudah dikenal sejak lama. Rimpang jahe sangat bermanfaat antara lain sebagai bumbu masakan, minuman dan manisan, serta digunakan juga dalam sediaan obat tradisional. Tanaman jahe (*Zingiber officinale*) mudah tumbuh dan sudah banyak dibudidayakan di Indonesia. Jahe merupakan rimpang tanaman jahe yang mempunyai rasa, aroma dan nikmat yang khas sehingga disukai banyak orang (Efrina et al., 2018) Minyak atsiri jahe merupakan minyak yang menyegarkan dan menyegarkan. menghambat refleks muntah, gingerol dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kerja saraf lancar. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri dan oleoresin yang menimbulkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh (Anh et al., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Myland University Medical Center yang menemukan bahwa mengonsumsi 1 gram ekstrak jahe setiap hari selama kehamilan merupakan cara yang aman dan efektif untuk mengurangi muntah yang biasanya dialami di pagi hari (Sharifzadeh et al., 2018). Kalimantan Utara merupakan provinsi termuda di Indonesia yang terdiri dari lima kabupaten yaitu Tarakan, Bulungan, KTT, Nunukan dan Malinau. Penduduk Kalimantan Utara sangat heterogen dan terbagi dalam beberapa suku, seperti masyarakat asli Kalimantan yaitu suku Dayak (Lun Bwang/Lun Dayeh, Kenya,

Murut), suku Banjar, Melayu Bulungan, Suku Tidung - suku . dan suku Kutai. . Masyarakat suku Dayak percaya bahwa konsumsi jahe dayak oleh ibu hamil dapat mengatasi muntah-muntah, pusing dan memperlancar proses persalinan. Suku Dayak mengkonsumsi jahe dan kenkur, gula merah yang digunakan untuk membuat obat-obatan herbal. Wawancara singkat dilakukan pada beberapa ibu hamil, 60% menggunakan jahe untuk mengatasi mual dan muntah dan 40% ibu hamil menginginkan olahan jahe sebagai makanannya, bisa berupa kue, manisan atau permen. Pada penelitian penulis sebelumnya, kue jahe yang diberikan pada jam 3 pagi dan jam 3 sore, dikonsumsi selama tiga minggu terbukti efektif mengurangi muntah pada ibu hamil. Mitra adalah kelompok pembuat kue kota Tarakan, mitra koperasi membuat aneka kue kering seperti nanas, putri salju, kue susu, kue telur, dan lain-lain, kelompok pembuat kue membuat kue sesuai resep, namun tidak pernah ada. . kesempatan khusus untuk membuat kue kering yang memiliki manfaat bagi kesehatan atau mengurangi rasa mual dan muntah, sehingga tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengajarkan kepada sekelompok pembuat roti cara membuat kue jahe yang terbukti efektif mengurangi muntah. meningkatkan nilai jual mitra karena memproduksi kue kering yang dapat bermanfaat bagi kesehatan, dan tidak memproduksi kue kering hanya pada waktu tertentu saja misalnya hari raya keagamaan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat, dalam hal ini kelompok pastry chef, untuk membuat kue jahe yang terbukti efektif dalam mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil.

## Metode

Cara pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap perencanaan dilakukan sebagai persiapan yang bekerjasama dengan mitra, mitra kami adalah AandA cookies yang merupakan produsen kue kering di wilayah desa Mamunjunga Tarakan. AandA Cookies adalah pemimpin komunitas cookie di

kawasan ini. Sebelumnya mitra hanya membuat kue kering dan kue gula, tanpa memperhatikan kesehatan. Kerja sama dengan pemohon disambut baik oleh para mitra karena dapat menambah inovasi ide bisnis hasil penemuannya dan bermanfaat bagi kesehatan khususnya dalam mengurangi muntah pada ibu hamil. Peran mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk mendukung penyempurnaan resep kue jahe agar dapat diterima oleh masyarakat, serta membantu peralatan yang diperlukan, persiapan tempat, alat dan bahan baku pembuatan kue jahe. bahan baku yang digunakan dalam pelatihan Persiapannya adalah jahe dayak sebagai kearifan lokal, bahan baku berasal dari desa Bunyu Kabupaten Bulungan sebagai produsen jahe dayak Kalimantan Utara, selanjutnya tim penawar menyiapkan peralatan yang digunakan untuk pengolahan dayak. jahe menjadi jahe kering yang selanjutnya menjadi bahan baku pembuatan kue jahe. Komposisi kue jahe ditentukan terlebih dahulu oleh tim pengusul dan dipelajari efektivitasnya jika terjadi muntah, setelah itu dilakukan uji laboratorium untuk mengetahui nilai AKG (Angka Kecukupan Gizi) kue jahe.

Tahap selanjutnya dilanjutkan dengan pelatihan. Pada tahap pertama, mitra akan diberikan edukasi mengenai situasi emesis gravidarum saat ini, konsep dan dampak emesis gravidarum, jenis intervensi gizi, konsep diversifikasi gizi dan indikator gizi bahan pangan lokal untuk diversifikasi gizi dan pelatihan. cara diversifikasi bahan baku jahe dayak ke jahe kering dengan menggunakan alat pengering. Dalam pelatihan ini cookies dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 5 orang peserta. Pada tahap kedua, mitra dilatih membuat kue jahe dari jahe kering yang telah disiapkan pada langkah pertama, dan masing-masing kelompok menyajikan kue jahe. Tahap ketiga, diselenggarakan pelatihan teknik pengemasan dan pelabelan bagi mitra kerjasama, yang didalamnya dijelaskan keunggulan pengemasan dan pelabelan dari segi umur simpan, estetika dan nilai jual. Tahap terakhir adalah tahap evaluasi, dimana evaluasi pelaksanaan program setelah selesainya kegiatan PKM bertujuan

untuk memberikan dampak positif bagi masyarakat dan produsen kue kering, misalnya meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi dan pemasaran secara signifikan. dari produsen kue. .

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 3 hari pada bulan Agustus 2023, dimana pelatihan berlangsung pada tanggal 11-13 Juli 2023. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sub Bagian Mamburun Kota Tarakan Kalimantan Utara

### Hasil dan Pembahasan

Calon mitra kerjasama membuat aneka kue kering seperti kue nanas, putri salju, kue susu, kue telur, dan lain-lain, pada kelompok pembuat kue kue dibuat sesuai resep, namun belum ada cara khusus untuk membuat kue sehat. mengurangi mual dan muntah. mengajari sekelompok pembuat kue cara membuat gingercookies, yang terbukti efektif mengurangi muntah. Hal ini meningkatkan nilai jual para mitra karena mereka memproduksi kue kering yang dapat bermanfaat bagi kesehatan, dan tidak hanya memproduksi kue kering pada waktu-waktu tertentu seperti hari raya keagamaan saja, selain itu kue jahe juga mempunyai manfaat bagi kesehatan. Hal ini dapat dikembangkan menjadi produk berkualitas dan dipasarkan oleh UKM lokal.

Kegiatan yang dihadiri oleh 2 kelompok peserta produsen *cookies* yang memang masih terbatas namun bisa dikembangkan. Kegiatan berjalan dengan lancar baik persiapan hingga tahap pelaksanaan terciptalah produk *ginger cookies* yang bisa mencegah emesis gravidarum. Pada gambar 1 dan gambar 2 menunjukkan proses pemaparan materi oleh narasumber sebagai pengantar guna meningkatkan pengetahuan kelompok UMKM terkait emesis gravidarum, kandungan dari Jahe Dayak, dan proses pengolahan Jahe Dayak menjadi bubuk dan dijadikan sebagai bahan dasar utama dari *ginger cookies*.



**Gambar 1.** Pemaparan Materi terkait Emesis Gravidarum



**Gambar 2.** Pemaparan Materi terkait Proses pengolahan Jahe Dayak



**Gambar 3.** Proses Pengolahan Bahan Dasar (Jahe Dayak)

Pada gambar 3 menunjukkan proses pengolahan Jahe Dayak menjadi bubuk. Dimana sebelumnya Jahe dicuci sampai bersih dibawah air mengalir kemudian di potong kecil-kecil dengan diameter sama kemudian dikeringkan dengan *food dehydrator* selama 6 jam hingga menjadi seperti kerupuk dan dihaluskan menggunakan *grinder*. Setelah halus bubuk jahe Dayak di ayak menggunakan ayakan mesh 100.



**Gambar 4.** Proses Pembuatan *Ginger Cookies*

Pada gambar 4 menunjukkan proses pencampuran bahan dasar pembuatan *ginger cookies* kemudian dilakukan penimbangan untuk per cookiesnya, pembentukan *ginger cookies* dan melakukan finishing dengan memberikan taburan palm sugar diatas *ginger cookies*. Setelah itu dilakukan pemanasan *ginger cookies* menggunakan oven listrik dnegan suhu 150°C selama 25-30 menit.



**Gambar 5.** Pemaparan Materi tentang Manajemen Pemasaran

Pada gambar 5 menunjukkan pemaparan materi yang diberikan oleh narasumber. Materi yang dibawakan mengenai Manajemen pemasaran yang dapat dilakukan untuk produk *ginger cookies*



**Gambar 6.** Proses Pengemasan  
Gambar 6 menunjukkan proses pengemasan dan pemberian label merk

pada produk *ginger cookies* yang akan di sosialisasikan kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mamburungan.

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat, dalam hal ini kelompok pembuat kue, untuk membuat *gingercookies* yang terbukti efektif dalam mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil. Melalui kegiatan ini secara alami masyarakat akan lebih memahami cara mencegah mual dan muntah dengan memanfaatkan potensi sumber daya lokal yaitu jahe dayak dan meningkatkan nilai jual kue keringnya. Selain itu, praktik penanganan merupakan salah satu keterampilan tambahannya, hal ini tentunya sangat bermanfaat dan semoga produk ini dapat dikembangkan menjadi produk unggulan yang dapat digunakan untuk mencegah mual dan muntah pada ibu hamil. Berdasarkan tindakan yang dilakukan, walaupun sudah berjalan dengan baik, namun masih terdapat faktor yang mempengaruhinya. Berikut ini faktor-faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan ini, kerjasama yang baik antar peserta, dukungan aparat kecamatan, puskesmas dan anggota tim serta sumber daya pelatihan untuk kegiatan ini, melimpahnya alat pembuat biskuit, jahe kearifan lokal dayak yang selama ini terbukti ampuh mengurangi muntah, ini peluang besar, karena belum ada produk serupa. Kerjasama masyarakat dapat lebih mempromosikan penggunaan kue jahe antiemetik. (Menurut penelitian Ariyanti et al., 2022), jahe dayak Astsiri mengandung Zingiberene (Zingiroan), zingiberol, bisabilene, curcumin, gingerol, flanderene, vitamin A dan resin pahit yang dapat menghambat sintesis serotonin, suatu neurotransmitter neuroserotonergik. .sistem saraf pusat dan sel enterokromafin saluran cerna, sehingga dipercaya dapat memberikan rasa nyaman pada lambung dan mengatasi muntah.muntah graударum.

### Kesimpulan

Potensi sumber daya alam di Kalimantan Utara sangat beragam, khususnya dibidang kesehatan. Dalam upaya mencegah emesis gravidarum dikembangkan inovasi dengan

membuat olahan cookies dengan bahan utama jahe Dayak. Pelatihan dibuat guna meningkatkan keterampilan kelompok usaha membuat kue di kelurahan Mamburungan. Besar harapan pelatihan ini dapat dilakukan berkesinambungan dari kelompok usaha pembuat kue sampai kelompok masyarakat dan menambah inovasi produksi olahan cookies yang bermanfaat untuk kesehatan

### Ucapan Terimakasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi melalui Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM), Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan, Puskesmas Mamburungan, serta kelompok Usaha Pembuat Kue kelurahan Mamburungan yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan baik.

### Daftar Pustaka

- Anh, N. H., Kim, S. J., Long, N. P., Min, J. E., Yoon, Y. C., Lee, E. G., Kim, M., Kim, T. J., Yang, Y. Y., Son, E. Y., Yoon, S. J., Diem, N. C., Kim, H. M., & Kwon, S. W. (2020). Ginger On Human Health: A Comprehensive Systematic Review Of 109 Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, 12(1), 1–28. <https://doi.org/10.3390/Nu12010157>
- Ariyanti, R., Febrianti, S., Khairani, Z. R., & Sulistyowati, T. (2022). The Effect Of Warm Ginger On The Frequency Of Nausea And Vomiting Among Pregnancy Women. *Gaceta Médica De Caracas*, 130(Supl. 5). <https://doi.org/10.47307/Gmc.2022.130.S5.26>
- Efrina, Kasim, A., Anggraini, T., Novelina, & Asben, A. (2018). The Used Effect Of Yellow Ginger And Red Ginger On Physical Characteristic, Total Phenol, And The Content Of Gingerol, Shogaol Of Ginger Ting-Ting (Zingiber Officinale). *Jurnal Litbang Industri*, 8(2), 61–66. <http://ejournal.kememperin.go.id/jli>
- Herni, K. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*, 11(1), 44–51.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201–211. <https://doi.org/10.32668/Jitek.V5i2.29>
- Sharifzadeh, F., Kashanian, M., Koohpayehzadeh, J., Rezaian, F., Sheikhansari, N., & Eshraghi, N. (2018). A Comparison Between The Effects Of Ginger, Pyridoxine (Vitamin B6) And Placebo For The Treatment Of The First Trimester Nausea And Vomiting Of Pregnancy (Nvp). *Journal Of Maternal-Fetal And Neonatal Medicine*, 31(19), 2509–2514. <https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1344965>
- Viljoen, E., Visser, J., Koen, N., & Musekiwa, A. (2014). A Systematic Review And Meta-Analysis Of The Effect And Safety Of Ginger In The Treatment Of Pregnancy-Associated Nausea And Vomiting. *Nutrition Journal*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-20>