

Edukasi Kesehatan Mengenal Air Naqi Terhadap Pencegahan Mual Dan Muntah Di Rumah

Sandra Sandra*, Defi Eka Kartika, T. Aulya Azzahara.
^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
email: sandra@htp.ac.id

Abstract

Naqi water is liquid date juice that contains carbohydrates, helps relieve nausea and vomiting and provides good nutrition for the body, especially when fasting or when you are sick at home. Utilizing Naqi water as a natural alternative can reduce dependence on chemical or synthetic drugs. This community service activity aims to increase family understanding of the importance of Naqi water in maintaining body health and preventing nausea and vomiting at home. The community service method is carried out through health education activities for 20 people and using booklets in groups. Participants' knowledge before and after attending education was identified using a pre-test and post-test which contained 10 dichotomous choice questions (true or false). Participants' knowledge of Naqi water is presented in graphical form. The average pre-test score showed a value of 53 points and increased in the post-test by 100 points. This shows that health education about Naqi water at Karya Pesona Mandiri Panam-Pekanbaru Housing can increase participants' knowledge in the cognitive domain. It is recommended that nursing educational institutions continue to increase collaboration with the community as part of academic studies and practice, especially in medical-surgical interventions and family nursing in order to increase knowledge.

Keywords: *Naqi water, nausea and vomiting*

Abstrak

Air naqi merupakan cairan perasan buah kurma yang mengandung karbohidrat, membantu meredakan mual dan muntah serta menyediakan nutrisi baik untuk tubuh terutama ketika berpuasa atau dalam kondisi sakit di rumah. Menggunakan air naqi sebagai alternatif alami, dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia atau sintetis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga tentang pentingnya air naqi dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah mual muntah di rumah. Metode pengabdian masyarakat dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan terhadap 20 orang dan menggunakan booklet secara berkelompok. Pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti edukasi diidentifikasi menggunakan pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan dichotomous choice (benar atau salah). Pengetahuan peserta dalam mengenal air naqi disajikan dalam bentuk grafik. Rerata skor pre-test menunjukkan nilai 53 poin dan meningkat pada post – test sebesar 100 poin. Ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenal air naqi di Perumahan Karya Pesona Mandiri, Panam-Pekanbaru, dapat meningkatkan pengetahuan peserta pada ranah kognitif. Disarankan kepada institusi pendidikan keperawatan untuk dapat terus meningkatkan kerjasama dengan masyarakat sebagai bagian dari kajian akademis dan praktis khususnya didalam intervensi keperawatan medikal bedah dan keluarga guna meningkatkan pengetahuan.

Kata Kunci: *air naqi, mual dan muntah*

PENDAHULUAN

Mual dan muntah, merupakan masalah umum yang sering terjadi pada siapa saja terutama pada individu yang

sedang mengalami sakit atau kehamilan trimester pertama. Hal ini berdampak besar bagi pemulihan dalam perawatan, memperpanjang lama penyembuhan dan

menambah biaya pengobatan jika tidak diatasi dengan baik. Beberapa keadaan yang menyebabkan seseorang mengalami mual dan muntah, seperti kondisi sakit, puasa, minum obat-obatan yang mempunyai efek samping mual, atau pasca operasi, yang berpengaruh terhadap status nutrisi [1].

Pencegahan mual dan muntah, secepatnya perlu dilakukan dengan pemberian karbohidrat untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar gula di dalam darah melalui mekanisme penurunan media proinflamasi seperti sitokin, kemokin, sel adesi, enzim inflamasi, dan beberapa protein fase akut untuk tidak mengeluarkan media inflamasi sehingga mual dan muntah menjadi berkurang [2].

Air naqi, merupakan jenis minuman yang memiliki kadar glukosa dan fruktosa 35-37% [3]. Tingginya kadar glukosa dan fruktosa pada air naqi menjadikan air naqi sebagai jenis karbohidrat dengan manfaat yang lebih tinggi dengan ketersediaan dan harga yang terjangkau, dibandingkan dengan minuman karbohidrat lainnya. Air naqi juga bersifat alkalis yang membantu menyehatkan pencernaan dengan menurunkan tingkat keasaman lambung serta keasaman darah. Jika dibandingkan dengan minuman tinggi karbohidrat lainnya, air naqi lebih bersifat alami dan sudah memiliki kandungan karbohidrat dalam bentuk monosakarida yang dapat langsung diserap oleh tubuh, tanpa memerlukan proses pemecahan terlebih dahulu. Hal ini akan lebih mudah bagi pencernaan dalam mempercepat laju digesti dan absorpsi karbohidrat untuk menekan refleks mual dan muntah.

Keunggulan lain dari air naqi' adalah menyehatkan pencernaan seperti membunuh cacing *Ascaris* dalam usus dan mempunyai efek anti disentri serta laksatif. Air naqi' juga dapat mengobati masalah pencernaan akibat iritasi lambung, dehidrasi karena diare dan muntah, membantu menurunkan tingkat keasaman lambung serta keasaman darah [4].

Berdasarkan hasil uji klinis laboratorium, kadar pH air naqi' adalah 6

dan osmolalitas 273mOsm/kg dengan kandungan serat pangan total 4,82%. Serat pangan total pada kurma menunjukkan manfaat terapeutik dan membantu menurunkan kadar kolesterol darah dan dapat mengurangi risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, kanker usus, penyakit kardiovaskular dan divertikulus [4].

Dengan adanya informasi yang lebih luas mengenai air naqi, diharapkan masyarakat terutama rumah tangga dan para ibu di rumah, dapat memanfaatkannya sebagai pilihan yang mudah dan aman untuk meredakan mual dan muntah serta memberikan nutrisi penting bagi tubuh. Selain itu, dengan menggunakan air naqi sebagai alternatif alami, dapat juga mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia atau sintetis, serta memanfaatkan keberadaan bahan alami yang mudah didapatkan seperti kurma.

Salah satu permasalahan utama adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang air naqi. Meskipun air naqi memiliki manfaat dalam meredakan mual dan muntah, serta menyediakan nutrisi yang baik, namun masih sedikit yang mengetahui tentang khasiatnya. Informasi tentang air naqi juga belum tersebar secara luas di Indonesia, sehingga kebanyakan masyarakat belum familiar dengan produk tersebut. Ketergantungan pada obat-obatan kimia atau sintetis untuk mengatasi mual dan muntah dapat memiliki efek samping dan juga mempengaruhi kesehatan jangka panjang.

Lokasi perumahan Karya Pesona Mandiri terletak dekat dengan jalan utama dan memiliki akses yang strategis ke berbagai layanan kesehatan, namun terdapat keterbatasan akses informasi terkait air naqi di lingkungan tersebut. Hal ini mungkin disebabkan oleh minimnya sumber informasi yang membahas tentang air naqi dan kegunaannya bagi kesehatan. Kurangnya pengetahuan tentang air naqi membuat masyarakat tidak dapat mengambil manfaat dari produk tersebut.

Berdasarkan informasi dari RT, terdapat beberapa ibu yang memanfaatkan

rimpang herbal, untuk mengatasi gejala mual dan muntah. Meskipun penggunaan rimpang herbal memiliki manfaatnya sendiri, namun masyarakat perlu mengetahui bahwa air naqi juga dapat menjadi alternatif yang lebih efektif.

Air naqi memiliki potensi sebagai pengobatan tradisional terlengkap dan bermanfaat dalam meredakan mual dan muntah, terutama saat berpuasa atau dalam kondisi sakit. Dengan memperkenalkan air naqi pada lingkungan rumah tangga di Perumahan Karya Pesona Mandiri, masyarakat dapat memanfaatkannya sebagai alternatif yang alami.

Berdasarkan wawancara bersama RT, terdapat informasi bahwa hampir semua dari warganya belum mengetahui bahwa air naqi dapat mengatasi gejala mual dan muntah, lebih efektif secara alami. Hal ini menjadi dasar ditemukannya permasalahan oleh tim pengabdian masyarakat yaitu: Materi Edukasi Kesehatan Mengenal Air Naqi Terhadap Pencegahan Mual dan Muntah di Rumah belum pernah diberikan kepada ibu-ibu perumahan.

METODE PENGABDIAN

Metode kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini berupa edukasi kesehatan mengenal air naqi' terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah kepada 20 orang Ibu - Ibu di Perumahan Karya Pesona Mandiri Pekanbaru. Tim Pengabdian masyarakat Departemen keperawatan Medikal Bedah Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru melakukan kegiatan edukasi menggunakan media leaflet dan presentasi powerpoint. Sebelum pelaksanaan edukasi, Para Ibu diberikan pre-test terkait pengenalan air naqi sebanyak 10 soal. Selanjutnya diberikan edukasi tentang air naqi' dan manfaatnya terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah selama 15 menit. Setelah itu, tanya jawab atau diskusi, dilanjutkan dengan post-test terkait pertanyaan yang sama pada pre-test, untuk kemudian tim pengabdian

masyarakat mengidentifikasi pengetahuan sebelum dan setelah edukasi dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini berupa edukasi kesehatan mengenal air naqi' terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah kepada 20 orang Ibu - Ibu di Perumahan Karya Pesona Mandiri Pekanbaru. Tim Pengabdian masyarakat Departemen keperawatan Medikal Bedah Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru melakukan kegiatan edukasi menggunakan media leaflet dan presentasi powerpoint. Sebelum pelaksanaan edukasi, Para Ibu diberikan pre-test terkait pengenalan air naqi sebanyak 10 soal. Selanjutnya diberikan edukasi tentang air naqi' dan manfaatnya terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah selama 15 menit. Setelah itu, tanya jawab atau diskusi, dilanjutkan dengan post-test terkait pertanyaan yang sama pada pre-test, untuk kemudian tim pengabdian masyarakat mengidentifikasi pengetahuan sebelum dan setelah edukasi dilaksanakan.

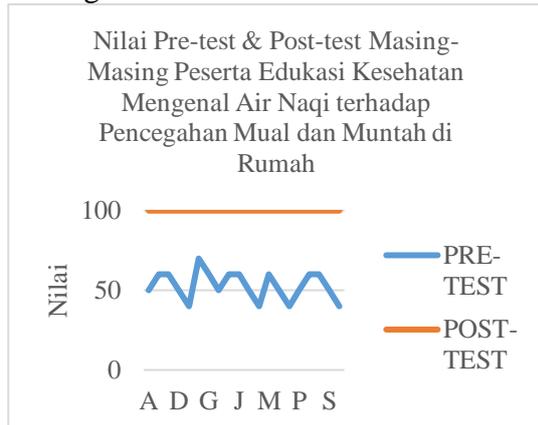
Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan mengenal air naqi terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah pada 20 orang Ibu - Ibu di Perumahan Karya Pesona Mandiri Pekanbaru dilaksanakan pada hari Minggu, 16 Juli 2023 yang dimulai pada pukul 16.00 s. d 18.00 WIB di Perumahan Karya Pesona Mandiri Pekanbaru.

Kegiatan evaluasi edukasi kesehatan mengenal air naqi terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah dilakukan tes berupa pre-test dan post-test memuat 10 pertanyaan dalam bentuk double choice, benar atau salah.

Dibawah ini, disajikan grafik hasil pre-test dan post-test masing - masing peserta edukasi kesehatan mengenal air naqi terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah.

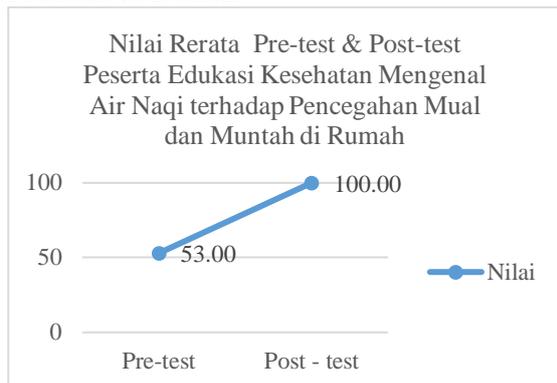
Grafik 1. Hasil *Pre Test* Dan *Post-Test* Masing - Masing Peserta Edukasi

Kesehatan Mengenal Air Naqi terhadap Pencegahan Mual dan Muntah di Rumah



Grafik 1 menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan masing - masing peserta tentang air naqi dan manfaatnya untuk pencegahan mual dan muntah di rumah. Ini dibuktikan dengan peningkatan nilai post-test masing-masing peserta dibandingkan dengan nilai *pre-test*.

Grafik 2. Rerata Skor *Pre-Test* & *Post-Test* Peserta Edukasi Kesehatan Mengenal Air Naqi terhadap Pencegahan Mual dan Muntah di Rumah



Grafik 2 menunjukkan terjadinya peningkatan rerata pengetahuan peserta tentang air naqi dan manfaatnya untuk pencegahan mual dan muntah di rumah dari 53 poin dan meningkat pada *post-test* sebesar 100 poin. Ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenal air naqi terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah di Perumahan Karya Pesona Mandiri, Pekanbaru dapat meningkatkan pengetahuan peserta pada ranah kognitif.

SIMPULAN

Ibu rumah tangga merupakan bagian dari masyarakat yang terlibat dalam membantu dan melakukan perawatan sakit pada anak dan keluarga di rumah. Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat edukasi kesehatan tentang mengenal air naqi terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah kepada para Ibu menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan terkait air naqi untuk mencegah terjadinya mual dan muntah di rumah. Hal ini dapat diasumsikan bahwa dengan adanya edukasi kesehatan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan keluarga khususnya Ibu rumah tangga tentang terapi nonfarmakologi air naqi dan manfaatnya terhadap pencegahan mual dan muntah di rumah. Disarankan kepada institusi pendidikan keperawatan untuk dapat terus meningkatkan kerjasama dengan organisasi profesi keperawatan sebagai bagian dari kajian akademis dan praktis khususnya didalam intervensi keperawatan medikal bedah dan keluarga guna meningkatkan pengetahuan masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih kami ucapkan kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Staf Dosen Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Ketua RT 01 dan Para Ibu RT 01 Perumahan Karya Pesona Mandiri, serta seluruh tim terkait, yang telah berkontribusi memberikan dukungan demi kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Nascimento, D.B.D., Nascimento, J.E.D.A., Faria, M.S.M., Caporossi, C., Silhessarenko, N., and Waitzberg, D.L. (2012). Evaluation of the effects of a preoperative 2-hour fast with maltodextrine and glutamine on insulin resistance, acute-phase response, nitrogen balance, and serum glutathione after laparoscopic cholecystectomy: a controlled

- randomized trial. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*. Vol. 36, No. 1, January 2012. doi: 10.1177/0148607111422719.
- [2] Hellström, P.M., Gryback, P., & Jacobson, H. (2006). The physiology of gastric emptying. *Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology*. Vol. 20, No. 3, pp. 397e407, 2006. Doi:10.1016/j.bpa.2006.02.002. Diperoleh dari: <http://www.sciencedirect.com>
- [3] Nasir, M.U., Hussain, S., Jabbar, S., Rashid, F., Khalid, N., & Mehmood, A. (2015). A review on the nutritional content, functional properties and medical potential of dates. *Sci Lett*. 2015; 3(1):17-22. Diperoleh dari: http://thesciencepublishers.com/science_letters/files/v3i1-4-2014044-SL.pdf
- [4] Manickavasagan, A., Essa, M.M., & Sukumar, E.E. (2012). *Dates: Production, processing, food and medicinal values*. CRC Press: New York.