

**PENGARUH PEMBERIAN JAHE PUTIH (ZINGIBER OFFICINALE
VAR. AMARUM) TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS MURUNG PUNDAK**

Lina Mayka¹, Anik Purwati²

^{1,2}ITSK RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia
Email: ¹linamayka23@gmail.com, ²anikasyda@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Salah satu cara mengatasi emesis gravidarum tanpa menggunakan obat-obatan adalah dengan meminum jahe hangat, tanaman tradisional yang digunakan di India untuk meredakan mual pada ibu hamil. Jahe dapat digunakan untuk membuat berbagai minuman, serta permen dan manisan lainnya. Karena jahe tidak memiliki efek negatif dan mudah didapat, jahe sering direkomendasikan untuk wanita hamil yang mengalami mual dan muntah akibat emesis gravidarum. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian Jahe putih terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian preeksperimen dan rancangan one group pre post test design. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat. Dari hasil penelitian ini didapatkan rata-rata tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I pengukuran pertama adalah 5,55 dengan kategori sedang. Pada pengukuran terakhir didapatkan rata-rata tingkat mual muntah pada ibu hamil yaitu 1,95 (kategori ringan) dan ada pengaruh air seduhan jahe terhadap intensitas mual muntah pada Ibu hamil trimester I di Puskesmas Murung Puduk tahun 2024 signifikan dengan p-value 0,000. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan informasi bahwa jahe sebagai penurun mual muntah trimester pertama yaitu melalui Konseling yang berkesinambungan serta para ibu hamil bersedia untuk meminum minuman jahe untuk mengurangi mual muntah.

Kata Kunci : Jahe putih, Mual muntah, Ibu hamil

Abstract

One way to treat emesis gravidarum without using medication is to drink warm ginger, a traditional plant used in India to relieve nausea in pregnant women. Ginger can be used to make various drinks, as well as candy and other sweets. Because ginger has no negative effects and is easy to obtain, it is often recommended for pregnant women who experience nausea and vomiting due to emesis gravidarum. The aim of this research is to determine the effect of giving white ginger on nausea and vomiting in first trimester pregnant women. This type of research is quantitative with a pre-experimental research design and a one group pre post test design. The analysis used was univariate and bivariate. From the results of this study, it was found that the average level of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester, the first measurement, was 5.55 in the moderate category. In the last measurement, it was found that the average level of nausea and vomiting in pregnant women was 1.95 (mild category) and there was a significant effect of ginger brewed water on the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Murung Puduk Community Health Center in 2024 with a p-value of 0.000. It is hoped that health workers can provide information that ginger can reduce nausea and vomiting in the first trimester, namely through continuous counseling and pregnant women are willing to drink ginger drinks to reduce nausea and vomiting.

Keywords: White ginger, nausea, vomiting, pregnant women

Pendahuluan

Mual dan muntah selama kehamilan adalah keluhan fisiologis umum yang jika tidak diobati dapat menyebabkan gejala patologis yang lebih serius. Kehilangan cairan tubuh dan hemokonsentrasi akibat mual dan muntah dapat menurunkan sirkulasi darah, yang dapat berdampak pada tumbuh kembang janin (Prawirohardjo, 2018). Hingga 80% ibu yang baru pertama kali melahirkan dan 40% ibu yang berulang kali mengalami morning sickness selama kehamilan. Ini hampir tidak mempengaruhi 1 dari setiap 1.000 bayi baru lahir, tetapi jika tidak diobati, penyakit ini dapat berkembang menjadi bentuk yang parah dan berpotensi mematikan (Harahap1 et al., 2020). Salah satu cara mengatasi emesis gravidarum tanpa menggunakan obat-obatan adalah dengan meminum jahe hangat, tanaman tradisional yang digunakan di India untuk meredakan mual pada ibu hamil. Jahe dapat digunakan untuk membuat berbagai minuman, serta permen dan manisan lainnya (Marlina et al., 2023). Karena jahe tidak memiliki efek negatif dan mudah didapat, jahe sering direkomendasikan untuk wanita hamil yang mengalami mual dan muntah akibat emesis gravidarum (Wirda et al., 2020).

Emesis gravidarum sering atau khas sepanjang trimester pertama kehamilan. Mual bisa menyerang kapan saja, siang atau malam, namun lebih sering terjadi pada pagi hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama menstruasi terakhir, dan biasanya berlangsung selama sepuluh minggu (Abidah et al., 2022). Saat hamil tubuh mengalami perubahan hormonal yang signifikan, seperti peningkatan produksi hormon kehamilan. Hormon hCG dapat menstimulus ovarium memproduksi hormon estrogen, estrogen yang meningkat selama kehamilan dapat mempengaruhi motilitas saluran pencernaan dan meningkatkan kepekaan terhadap mual dan terdapat peran hormone progesterone yang dapat memperlambat gerakan otot halus saluran pencernaan, yang dapat menyebabkan penumpukan makanan dalam lambung dan memicu mual. Hiperemesis gravidarum adalah gangguan yang menyebabkan muntah parah dan menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, dehidrasi, ketidakseimbangan asam-basa, dan penurunan berat badan yang cukup besar pada ibu hamil (Maesaroh & Putri, 2019). Menurut informasi yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017, terdapat 1,5–3% ibu hamil di Indonesia pada tahun 2015 yang mengalami hiperemesis gravidarum (Kemenkes, 2018). Prevalensi hiperemesis gravidarum lebih besar di Jawa Barat pada tahun 2020 yaitu sekitar 13% dari seluruh kehamilan (Hasbyollah et al., 2023).

Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan yang dapat menimbulkan dampak pada wanita. Separuh dari wanita hamil hanya karena mencium bau makanan tertentu akan mengalami mual muntah. Pada primipara mual dan muntah terjadi 60-80% dan pada multipara 40-60% (Ramadhani & Ayudia, 2019). Penanganan emesis gravidarum dibagi menjadi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi terdiri dari pemberian Vitamin yang (vitamin B kompleks, mediamer N6 sebagai vitamin dan anti muntah) dan pengobatan sedatif ringan. Penanganan non farmakologi untuk mengatasi emesis gravidarum misalnya dengan cara memberikan teh panas dan memberikan jahe (Indrayani et al., 2018). Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Rusman et al., 2017).

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. 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. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bias dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan. Aroha harum jahe dihasilkan oleh minyak arsir, sedang oleoresinnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Rusman et al., 2017). Emesis gravidarum saat kehamilan juga bisa dikurangi serta diobati oleh ekstrak jahe (*Zingiber Officinale Roscoe*). Publikasi dalam sebuah *University of Maryland Medical Center*, menjelaskan pada saat hamil mengkonsumsi 1 gram ekstrak jahe setiap hari merupakan hal yang efektif dan aman untuk

mengurangi rasa mual dan muntah di pagi hari yang sering dirasakan. Selama 4 hari diberikan 1 gram jahe pada wanita hiperemesis setelah pengobatan, penurunan yang signifikan terjadi dalam mual dan muntah (Harahap et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB Atmirah, 35 (58%) dari 60 ibu hamil trimester pertama dalam tiga bulan terakhir, dari bulan Maret hingga Juni, menderita emesis gravidarum. Banyak ibu hamil yang kesulitan menggunakan obat antiemetik karena mengalami muntah-muntah sesaat setelah minum obat tersebut, sehingga mereka tidak mau minum obat tersebut lagi karena efek samping yang tidak menyenangkan. Karena tidak ada pengobatan farmasi untuk emesis gravidarum, para peneliti tertarik untuk menyelidiki "Pengaruh Pemberian Jahe putih terhadap mual muntah pada ibu Hamil Trimester Pertama" untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana jahe dapat membantu wanita hamil dengan kondisi tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Murung Pundak trimester pertama. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian Jahe putih terhadap mual muntah pada ibu hamil TM I.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian preeksperimen dan rancangan one group pre post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil yang mengalami mual muntah Trimester I yang ada di Puskesmas Murung Pundak dengan sampel 20 orang. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat.

Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Rata-rata mual muntah sebelum diberikan jahe putih

Tingkat mual muntah	N	Mean	SD	Min-Mak
Sebelum intervensi	20	5,55	1.146	4-7

Berdasarkan tabel diatas didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan jahe putih 5,55 (kategori sedang).

Tabel 2 Rata-rata mual muntah sesudah diberikan jahe putih

Tingkat mual muntah	N	Mean	SD	Min-Mak
Sesudah intervensi	20	1.95	0,750	1-3

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil rata-rata frekuensi emesis gravidarum sesudah diberikan jahe putih sebesar 5,40 (kategori ringan).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh air seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I

Kelompok	Mean	SD	SE	Min-Mak	P-Value
Sebelum dan sesudah	3,60	0,995	0,222	1-3	0,000

Hasil analisis dari tabel diatas dapat diketahui rata-rata mual muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe putih sebesar 3,60 (kategori ringan). Hasil uji rata-rata mual muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe putih diperoleh nilai p-value= (0,000 < 0,05)

sehingga terdapat pengaruh yang signifikan jahe putih terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Puskesmas Murung Pudak Tahun 2024.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I pengukuran pertama adalah 5,55 dengan kategori sedang. Pada pengukuran terakhir didapatkan rata-rata tingkat mual muntah pada ibu hamil yaitu 1,95 dengan kategori ringan. Hasil uji statistic didapatkan nilai p value 0,000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pemberian jahe putih terhadap mual muntah pada ibu hamil yang diberikan dan yang sebelum diberikan.

Mual (nausea) dan muntah (morning sickness) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada trimester I kehamilan, mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul pada malam hari dan setiap saat. Gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Tiran, 2019).

Mual dan muntah pada kehamilan bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut kadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan serta ketidak seimbangan elektrolit. Mual dan muntah tidak hanya mengancam ibu hamil namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin serta abortus, bayi lahir rendah, prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir (Febriyanti, H, 2021).

Beberapa terapi non farmakologis seperti obat tradisional tanaman herbal yang bisa dilakukan adalah dengan tanaman yang mudah didapat seperti jahe, daun mint, lemon dan lain-lain. Jahe termasuk dalam 20 suplemen herbal terlaris di Amerika Serikat, karena jahe bersifat aromatic, merangsang buang angin, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aroma pedas pada jahe disebabkan karena senyawa gingerol dan volatile (Septi Dwi Kayanti, 2019). Gingerol dapat mereduksi nausea yang dikarenakan mabuk atau kehamilan dan juga dapat mengurangi migraine.

Berdasarkan hasil penelitian Anne Ruffaridah tentang “ pengaruh seduhan jahe (zingiber officinale) terhadap penurunan emesis gravidarum tahun 2017 di wilayah kerja puskesmas Lubuk Buaya Padang maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan seduhan jahe adalah 3,8. Rata-rata frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan seduhan jahe adalah 2,19. Adanya perbedaan frekuensi emesis gravidarum pada trimester pertama sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe. Terjadinya peningkatan progesterone menyebabkan tonus dan motilitas otot polos menurun, sehingga terjadi sehingga esophagus, terjadi terjadipeningkatan regurgitasi waktu pengosongan lambung dan peristaltic balik. Maka disini jahe berperan dengan menstimulasi motilitas gastrointestinal dan traktus menstimulasi disekresikannya saliva, empedu dalam bentuk lain, lalu jahe mengendurkan dan melemahkan otot-otot

saluran pencernaan, hal ini yang ditekan oleh jahe di dalam lambung dengan kandungan gingerol pada jahe (Ardani, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian Dyah Ayu Wulandari (2019) dimana pemberian minuman jahe efektif dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Keunggulan jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir relek muntah, sedangkan gingerol dapat melancarkan darah dan saraf bekerja dengan baik. Penelitian ini dilakukan pada 50 responden dengan metode quasy eksperiment dengan pendekatan control group pre-posttest design dan uji analisis menggunakan uji wilcoxon dan Mann Whitney dimana hasil nya adalah nilai p 0,000 yang disimpulkan ada pengaruh pemberian minuman jahe hangat terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Nalumsari Jepara.

Jahe berkhasiat sebagai anti muntah dan dapat digunakan para ibu hamil mengurangi mual muntah.hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iluh Meta Indrayani, dkk Poltekes Kemenkes Bengkulu dengan judul efektifitas pemberian wedang jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Kabupaten Bengkulu Utara tahun 2017 yang melakukan penelitian terhadap 10 orang ibu hamil didapatkan hasil perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 4,80 dengan p-value 0,000 yang berarti pemberian wedang jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Kabupaten Bengkulu Tahun 2017.

Menurut peneliti mual muntah yang dirasakan seseorang merupakan akibat respons psikis dan refleks fisik. Persepsi mual muntah pada setiap orang akan berbeda, hal ini di pengaruhi oleh beberapa faktor, seperti umur dan paritas, mekanisme koping dan metode relaksasi yang digunakan, rasa cemas dan rasa takut kelelahan serta lamanya mengalami mual muntah. Untuk menangani dan mengurangi mual muntah, telah dilakukan beberapa metode penanganan emesis seperti dengan metode herbal air rebusan jahe.

Metode herbal jahe putih dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri tanpa menimbulkan efek-efek yang merugikan. Metode herbal minuman jahe putih akan membantu memberikan rasa segar karena kandungan jahe adanya senyawa gingerol yang berfungsi sebagai penghilang rasa mual yang bersifat memblok serotonin (zat kimia yang berperan dalam menginduksi mual muntah). Sehingga dalam penelitian ini dapat pengaruh yang signifikan untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan dengan hasil p-value= 0,000. Sehingga jahe putih dapat menjadi terapi alternative yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil selama diberikan dengan dosis yang tepat dan cara yang benar. (kategori ringan) dan ada pengaruh air seduhan jahe terhadap intensitas mual muntah pada Ibu hamil trimester I di Puskesmas Murung Pudak tahun 2024 dengan p-value 0,000. Hasil penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah variabel dimana hanya dengan satu kelompok diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan metode lain seperti quasy eksperiment, dan membandingkan metode herbal yang lain lebih banyak lagi yang akan diteliti sehingga untuk mencegah mual muntah pada ibu hamil dapat diatasi dengan metode non farmakologi.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan jahe putih terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Puskesmas Murung Pudak Tahun 2024.

Referensi

- Abidah, S. N., Anggraini, F. D., Nisa', F., & Hasina, S. N. (2022). The Effect of Ginger Herbal Drink on Hyperemesis Gravidarum in the First Trimester Pregnant Women. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 64–68. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7955>
- Fajrina, N., & Syaifudin. (2016). Hubungan Faktor Ibu dengan Kejadian Stunting Balita Usia 0-59 Bulan Di Wilayah Puskesmas Kassi Kassi Kecamatan Rappocini Tahun 2021. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 10.
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 84–95.
- Hasbyollah, M. S., Nursifa, N., & Budiadi, hana N. (2023). Jurnal Kesehatan Rajawali. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 7(2), 353–360.
- 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>
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>
- Marlina, D., Rosyeni, Y., & Sani, A. I. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe (Zingiber Officinale Var. Amarum) Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Atmirah Purwantini Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6088–6096. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.18918>
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Rusman, A. D. P., Andiani, D., & Fakultas Ilmu Kesehatan, U. (2017). Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs” EFEKTIFITAS PEMBERIAN JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *Prosiding Seminar Nasional*, 978–979.
- Sari, K., & Sartika, R. A. D. (2021). The effect of the physical factors of parents and children on stunting at birth among newborns in indonesia. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 54(5), 309–316. <https://doi.org/10.3961/jpmph.21.120>

- Vivatkusol, Y., Thavaramara, T., & Phaloprakarn, C. (2017). Inappropriate gestational weight gain among teenage pregnancies: Prevalence and pregnancy outcomes. *International Journal of Women's Health*, 9, 347–352. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S128941>
- Wirda, W., Ernawati, E., Oktaviana, D., Suardi, S., & Nofia, N. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 127. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.17631>