

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

The Effect of Ginger Stewing Water on Decreasing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women

Rahmaini Fitri Harahap¹, Lazuar Dani Rose Alamanda¹, Idam Lestari Harefa¹

¹Universitas Prima Indonesia, Medan

Abstrak

Mual dan muntah merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa di sarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi air rebusan jahe. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre-experimental design yang didesain dengan cara one-group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu 30 orang. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder yang dikumpulkan dengan menggunakan lembar PUQE-24, diolah dan dianalisa dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Perlu peningkatan program kesehatan dalam bidang reproduksi khususnya kehamilan serta upaya peningkatan pengetahuan bahwa air rebusan jahe sebagai minuman penurun mual muntah trimester pertama yaitu melalui KIE yang berkesinambungan.

Kata Kunci : Air Rebusan Jahe, Mual Muntah

Abstract

Nausea and vomiting are common complaints that occur in early pregnancy. Overcoming nausea and vomiting during pregnancy can be done through pharmacological and non-pharmacological measures. Non-pharmacological actions are usually recommended by health workers, such as advising pregnant women to consume ginger boiled water. This study aims to determine the effect of ginger boiled water on reducing nausea and vomiting in trimester I pregnant women. This research is a quantitative research with pre-experimental research design which is designed by means of one-group pretest-posttest design. The sampling technique in this study used a total sampling of 30 people. Types of data used are primary data and secondary data collected using PUQE-24 sheets, processed and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that there were significant differences in the provision of boiled ginger water from the first day to the third day, before and after being given boiled ginger water with a p-value of $0.000 < 0.05$. The conclusion in this study is that there is an effect of giving ginger boiled water on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. It is necessary to improve health programs in the field of reproduction, especially pregnancy and efforts to increase knowledge that ginger boiled water as a drink to reduce nausea and vomiting in the first trimester, namely through KIE which continuous.

Keywords : Ginger Stewing Water, Nausea and Vomiting

Korespondensi:

* Suci Nofiyanti, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas
Abulyatama, Aceh Besar email: sucinofiyanti1@gmail.com

Latar Belakang

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan di hitung mulai dari hari pertama pada haid terakhir. Lama kehamilan dari awal konsepsi hingga bayi lahir adalah 40 minggu atau 280 hari. Terdapat tiga bagian dalam kehamilan, trimester I dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester II dari empat bulan hingga enam bulan, dan trimester III dimulai dari 7 bulan sampai ke 9 bulan (Runjati & Umar, 2018).

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, sosial dan emosional di lingkungan keluarga. Setiap kehamilan juga dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama kehamilannya (Maternity et al., 2018). Perubahan hormonal wanita terjadi pada saat kehamilan yaitu terjadinya peningkatan hormon progesteron, dan estrogen, sehingga menghasilkan HCG plasenta atau (Human Chorionic Gonadotropine). Hal ini dapat menimbulkan keluhan yang akan dialami oleh ibu hamil, salah satunya adalah emesis gravidarum (Manuaba et al., 2015).

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Sebagian besar mual muntah saat kehamilan dapat diobati dengan pengobatan jalan, serta

pemberian obat penenang dan anti muntah. Tetapi, sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah yang berkelanjutan sehingga mengganggu aktivitas dan menyebabkan terganggunya keseimbangan elektrolit akibat kekurangan cairan. (Manuaba et al., 2015).

Mual dan muntah terjadi karena pengaruh HCG, tonus otot-otot traktus digestivus menurun sehingga kemampuan bergerak seluruh traktus digestivus juga berkurang (Kusmiyati et al., 2015). Komplikasi mual dan muntah terjadi pada primigravida sekitar 60-80% dan terjadi pada multigravida sekitar 40-60%. Pada 1 dari 1.000 gejala ini menjadi lebih berat, tetapi jika tidak segera ditangani hal ini dapat berakibat fatal (Manuaba et al., 2015).

Dari total seluruh kehamilan di dunia menurut WHO (World Health Organization) terdapat 12,5% jumlah kejadian hiperemesis gravidarum. Akibat mual dan muntah terjadi ketidakseimbangan cairan yang dapat mengganggu jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis (WHO, 2013).

Mual dan muntah jarang menyebabkan kematian, tetapi angka kejadiannya masih cukup tinggi. Total kejadian hiperemesis gravidarum di seluruh dunia bervariasi yaitu dari semua total kehamilan di Indonesia 1-3%,

dari semua total kehamilan di Canada 0,8%, di Swedia sebesar 0,3%, di Norwegia 0,9%, di China 10,8%, di California 0,5%, di Pakistan 2,2% dan di Turki sebesar 1,9%, 0,5-2% merupakan angka prevalensi Hiperemis Gravidarum Di Amerika Serikat (Oktavia, 2016).

Keluhan mual muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang berbahaya. Mual dan muntah juga menyebabkan cairan tubuh berkurang dan terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah sehingga mempengaruhi tumbuh kembang janin. Di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Wulandari et al., 2019).

Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan non farmakologi maupun farmakologi. Tindakan non farmakologi yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Runiari, 2015). Sejak lama khasiat jahe telah dikenal sebagai tanaman dengan sejuta manfaat, dan juga salah satu

rempah yang sering digunakan sehari-hari. Jahe memiliki banyak manfaat pada rimpangnya yaitu untuk minuman, bumbu masak, dan permen serta digunakan sebagai ramuan obat tradisional (Ahmad et al., 2015).

Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. Minyak Atsiri terdapat di dalam kandungan jahe (minyak aromaterapi yang berbahan dasar wangi-wangian yang digunakan untuk pengobatan alami) Zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, zingiberena (zingirona), gingerol, resin pahit dan vitamin A yang bisa menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron-neuron serotonergis yang disintesiskan sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut (Ahmad et al., 2015).

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 mengonsumsi 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 (Fitria, 2013).

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 13 Januari 2020 di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi didapatkan jumlah ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Klinik Bidan Darwina dari Desember 2019 ke Januari 2020 didapatkan sebanyak 37 orang ibu hamil dengan usia kehamilan trimester I. Dengan keluhan mengalami mual dan muntah sebanyak 30 orang.

Berdasarkan uraian tersebut dan banyaknya ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang bisa mengarah kepada hal yang patologis seperti hyperemesis gravidarum. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi Tahun 2020”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk pre-experimental

design dengan desain penelitian dalam bentuk one-group pretest-posttest design. Dalam desain ini, terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dalam penelitian ini data yang digunakan merupakan data primer dan sekunder. Analisa data dilakukan dengan uji statistik non parametrik melalui Uji Wilcoxon.

Populasi Dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah pada bulan Juli dan Agustus 2020 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu semua populasi dijadikan sampel penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi.

Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi. Penelitian dilakukan sejak pengajuan judul sampai hasil penelitian dimulai pada bulan Januari sampai bulan Agustus tahun 2020.

Hasil

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I

No	Karakteristik	f	%
Umur			
1	<20 tahun	4	13,3
2	20-35 Ahun	21	70,0
3	> 35 tahun	5	16,7

Total		30	100
Gravida			
1	Gravida 1	7	23,3
2	Gravida 2	16	53,4
3	Gravida 3	7	23,3
Total		30	100
Pendidikan			
1	SMA	27	90,0
2	Perguruan Tinggi	3	10,0
Total		30	100
Pekerjaan			
1	Buruh	2	6,7
2	Wiraswasta	10	33,3
3	Ibu Rumah Tangga	14	46,7
4	Guru	1	3,3
5	PNS	2	6,7
6	Pedagang	1	3,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, terlihat bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%), dilihat dari *gravida*, sebagian besar responden hamil anak kedua (*gravida 2*) sebanyak 16 orang (53,4%), berpendidikan SMA sebanyak 27 orang (90,0%) dan tidak bekerja (ibu rumah tangga) sebanyak 14 orang (46,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Jahe pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel		Mual Muntah						Jumlah	
		Ringan		Sedang		Berat		h	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Hari Pertama	Sebelum	0	0,0	0	0,0	3	100	3	100
	Sesudah	0	0,0	2	80,0	6	20,0	3	100
Hari Kedua	Sebelum	0	0	2	80,0	6	20,0	3	100
	Sesudah	0	0	3	100,0	0	0,0	3	100
Hari Ketiga	Sebelum	0	0	3	100,0	0	0,0	3	100
	Sesudah	2	80,	6	20,0	0	0,0	3	100

4	0	0
---	---	---

Hasil tabel di atas, menunjukkan bahwa semua responden mengalami *emesis gravidarum* pada hari pertama sebelum pemberian air rebusan jahe sebanyak (100%) yaitu 30 orang mengalami mual muntah berat. Kemudian setelah pemberian air rebusan jahe, terjadi penurunan *emesis gravidarum* sebanyak (80,0%) yaitu sebanyak 24 orang mengalami *emesis gravidarum* sedang. Pada hari kedua, setelah diberikan minuman air rebusan jahe, frekuensi mual muntah terus mengalami perubahan, yaitu terdapat 30 orang (100%) merasakan *emesis gravidarum* yang biasa, lalu di hari ketiga, ibu yang merasakan *emesis gravidarum* biasa berubah menjadi mengalami mual muntah ringan dan 24 orang (80,0%) dan hanya 6 orang (20,0%) yang mengalami mual muntah sedang.

Setelah melalui uji statistik non parametrik Wilcoxon Test, maka diperoleh hasil seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel		Mean	SD	P-Value
Hari Pertama	Sebelum	13,93	0,691	0,000
	Sesudah	11,93	0,691	
Hari Kedua	Sebelum	11,93	0,691	0,000
	Sesudah	8,93	0,691	
Hari Ketiga	Sebelum	8,93	0,691	0,000
	Sesudah	4,93	0,691	

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan setelah pemberian air rebusan jahe, hasil $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Dapat dirumuskan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil muda di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi Tahun 2020.

Pembahasan

Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum Diberikan Air Rebusan Jahe pada Ibu Hamil Trimester I

Konsekuensi yang sering kali diabaikan adalah pada *trimester I* perempuan hamil mengalami hampir 50-90% mual dan muntah. Dikarenakan meningkatnya kadar hormon *progesteron* dan *estrogen* yang di produksi dalam serum plasenta HCG (*Human Chorionic Gonadotropine*) dan yang paling menyebabkan stress. Tidak hanya pada pagi hari peningkatan mual dan muntah bisa terjadi siang bahkan malam hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan minuman wedang jahe semua responden mengalami mual muntah berat sebanyak 30 orang (100%). Mengonsumsi jahe sangat disarankan untuk ibu hamil karena dapat mengatasi *emesis gravidarum* selama masa kehamilan, upaya yang dapat

dilakukan melalui tindakan medis maupun tradisional, tindakan tradisional yang biasa disarankan seperti mengonsumsi jahe dalam bentuk the, aromaterapi dan teknik relaksasi. Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. Minyak *Atsiri* terdapat di dalam kandungan jahe.

Ditinjau dari karakteristik responden, rentang usia terbanyak berada pada 20-30 tahun namun ada pula yang masih berumur kurang dari 20 tahun. Rahim ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun belum berfungsi secara optimal. Ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun secara psikologis belum bisa menerima kehamilannya, cenderung labil dan belum bisa mengontrol emosi, untuk menjadi orang tua belum cukup siap. Hal ini dapat mengakibatkan stres serta memicu konflik mental yang dapat membuat ibu mual dan muntah karena tidak memperhatikan asupan nutrisinya. Sedangkan pada ibu hamil yang berusia diatas 35 tahun yang mengalami mual dan muntah diakibatkan dari kondisi psikologis yang takut memiliki anak di usia tua, sehingga memicu mual dan muntah yang berlebihan karena perubahan emosi.

Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan terbanyak ialah SMA, dan berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa rata-rata adalah ibu rumah tangga. Kondisi sosial ekonomi dan pekerjaan juga berhubungan dengan pola makan, aktifitas dan stres yang mempengaruhi ibu hamil. Seorang ibu rumah tangga yang apabila ikut membantu mencari penghasilan, maka pada saat hamil mereka lebih ekstra menggunakan pikiran dan tenaga. Yang efeknya berpengaruh pada kondisi psikologi dan fisik ibu. Hal ini dapat menstimulasi pusat muntah di otak, kondisi tersebut yang menyebabkan mual dan muntah.

Frekuensi Mual dan Muntah Sesudah Diberikan Air Rebusan Jahe pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan pada ibu hamil *trimester I* setelah pemberian air rebusan jahe, frekuensi *emesis gravidarum* dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan. Terlihat bahwa pada hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe semua responden sebanyak 30 orang (100%) mengalami *emesis gravidarum* berat. Setelah diberikan air rebusan jahe, terdapat 24 orang (80,0%) yang mengalami perubahan mual muntah, yaitu mengalami mual dan muntah sedang. Pada hari kedua, setelah diberikan minuman air rebusan jahe, frekuensi mual muntah terus mengalami

perubahan, yaitu terdapat 30 orang (100%) yang merasakan *emesis gravidarum* yang biasa, lalu di hari ketiga, ibu yang merasakan *emesis gravidarum* biasa berubah menjadi mengalami mual muntah ringan dan 24 orang (80,0%) dan hanya 6 orang (20,0%) yang mengalami mual muntah sedang.

Setelah mengonsumsi air rebusan jahe frekuensi mual dan muntah ibu hamil mengalami perubahan hal ini membuktikan bahwa air rebusan jahe sangat efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Jahe mengandung minyak *Atsiri*, *zingiberena*, *zingiberol*, *bisabelina*, *kurkuman*, *gingerol landrena*, *vitamin A* dan *resin* pahit. Jahe dipercaya dapat memberikan rasa nyaman di dalam perut untuk mengatasi mual muntah. Jahe juga memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan serta absorsi racun dan asam, karena kandungan zat-zat pada jahe tersebut dapat memblokir *serotonin* yaitu suatu *neurotransmitter* sistem saraf pusat dan sel *enterokromafin*. sehingga menghalangi induksi HCG ke lambung.

Wedang jahe merupakan salah satu alternatif untuk menurunkan *emesis gravidarum* untuk mengurangi cemas dan ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Jahe juga efektif pada penggunaan *antiemetik* untuk mencegah keracunan makanan, kemotrapi dan Menurut

teori, jahe memiliki 19 komponen yang bermanfaat untuk tubuh salah satunya gingerol yang memiliki efek *antiemetik* (antimuntah) yang bisa memblok *serotonim*. Jahe juga berfungsi menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan, mencegah keracunan, kemotripsi, serangan *emesis gravidarum* saat tubuh berputar dan bergetar saat berpergian dengan kendaraan bermotor. Sehingga ibu hamil dapat melanjutkan aktifitas sehari hari dengan tenang dan nyaman dan berkonsentrasi penuh menjaga kehamilannya menuju persalinan. (Hasanah et al., 2014).

Penelitian ini juga tidak mengalami kesenjangan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astriana, 2018), Pada ibu mengandung yang mengalami mual dan muntah sebelum meminum air rebusan jahe berada dalam golongan mual muntah ringan sebanyak (80%). Setelah diberikan air rebusan jahe rata-rata frekuensi 6,85. Penelitian menunjukkan adanya pengurangan frekuensi setelah diberikan air rebusan jahe sebanyak 2,45. Tingkat mual muntah menurun pada hari ke 3 dan ke 4, rata-rata penurunan sebesar 2,20. Penurunan yang terbesar terjadi pada hari ke 4, dengan rata-rata sebesar 4,80. Pada ibu hamil muda yang mengalami *emesis gravidarum*. Dapat

diartikan bahwa pemberian air rebusan jahe bisa mengurangi tingkat *emesis gravidarum*.

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Analisa statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai $p\text{-value} 0,000 < 0,05$. Jadi bisa diartikan bahwa ada pengaruh memberikan air rebusan jahe terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil *trimester I* di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi Tahun 2020.

Standar deviasi adalah ukuran yang digunakan untuk mengukur jumlah variasi atau sebaran sejumlah nilai data. Semakin rendah standar deviasi, maka semakin mendekati rata-rata, sedangkan jika nilai standar deviasi semakin tinggi maka semakin lebar rentang variasi datanya. Sehingga standar deviasi merupakan besar perbedaan dari nilai sampel terhadap rata-rata. Dalam penelitian ini, standar deviasi adalah 0,691. Ini menunjukkan bahwa sampel yang digunakan telah mewakili seluruh populasi.

Hasil penelitian sesuai dengan jurnal penelitian (Rusman et al., 2017) bahwa

pemberian air rebusan jahe efektif untuk menurunkan tingkat mual dan muntah ibu hamil di *trimester* pertama. Kebanyakan ibu hamil mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan intervensi adalah sebanyak 13 kali sehari, dan rata-rata setelah diberi intervensi rebusan jahe mengalami penurunan mual dan muntah sebanyak 3,18 dalam sehari.

Hasil dari penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian (Wulandari et al., 2019), menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman jahe hangat dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ibu hamil *trimester* I di Puskesmas Nalumsari Jepara. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jahe efektif mengatasi mual dan muntah, karena jahe bermanfaat secara langsung melalui minuman yang menekan respon muntah serta aroma jahe juga bermanfaat dalam mencegah mual muntah pada ibu hamil.

Penggunaan jahe menjadi alternatif herbal alami yang paling aman untuk mengurangi rasa mual dan dapat digunakan para ibu hamil untuk mengurangi morning sickness karena jahe dapat menurunkan *metoklopramid* senyawa penginduksi mual dan muntah selain itu, beberapa penelitian juga menunjukk bahwa jahe sebagai obat untuk mual selama

kehamilan yang aman dan efektif. karena dapat dibuat sendiri dengan bahan alami yang tidak membahayakan kehamilan dan janinnya.

Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Ada beberapa hal yang menyebabkan seorang ibu hamil mengalami tanda gejala mual muntah di pagi hari berdasarkan pada medis dan kesehatan. Mual muntah terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang bisa kapan saja terjadi, dimana saja dan dalam keadaan apapun sehingga untuk para ibu hamil akan merasa terganggu dengan aktivitas keseharian selama kehamilan di *trimester* pertama (Astria, 2018).

Penanganan mual dan muntah secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian *piridoksin* (vitamin B6), *antihistamin*, *fenotiazin* dan *metoklopramid*, *ondansentron* dan *kortikosteroid*. Sedangkan penanganan non farmakologi melalui perubahan gaya hidup dan pola makan teratur, akupunktur dan akupresur, menghindari atau mengurangi kemungkinan yang dapat menimbulkan rasa mual serta penggunaan jahe. Jahe telah terbukti efektif menurut beberapa penelitian, dan aman

untuk kehamilan. Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan, setidaknya meminimalisasi gangguan ini.

Menurut jurnal obstetrik dan ginekologi, mual muntah di pagi hari yang sering terjadi pada ibu hamil *trimester* I dapat dicegah dengan cara mengkonsumsi rebusan jahe tanpa takut menimbulkan efek yang dapat membahayakan janin dalam kandungannya. Dari beberapa penelitian menunjukkan mengkonsumsi jahe saat kehamilan dapat mengurangi rasa mual dan muntah pada *trimester* awal, mengkonsumsi jahe lebih baik dibandingkan mengkonsumsi obat-obatan yang mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil *trimester* I.

Mengkonsumsi jahe tidak mengganggu kehamilan ibu. Menurut peneliti mengkonsumsi jahe bisa dijadikan terapi yang efektif dalam mengatasi mual muntah saat kehamilan namun perlu penelitian lebih lanjut agar mengetahui bahwa jahe benar-benar aman dikonsumsi ibu hamil. (Astriana, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka menurut peneliti manfaat menggunakan rebusan air jahe saat kehamilan dapat mengurangi *emesis gravidarum*. Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan,

setidaknya meminimalisasi gangguan ini. Jahe dapat membantu para wanita hamil mengatasi derita mual dan muntah tanpa menimbulkan efek samping yang membahayakan janin di dalam kandungannya. Jahe berfungsi lebih baik dibandingkan plasebo atau obat inaktif seperti vitamin B6, yang selama ini menunjukkan fungsinya dalam mengurangi mual muntah pada beberapa wanita hamil. Wanita hamil yang mengkonsumsi jahe tersebut tidak mengalami gangguan dalam kehamilannya, jahe bisa menjadi terapi yang efektif untuk mengatasi mual dan muntah dalam kehamilan

Berdasarkan hasil yang di dapat, ibu yang telah mengkonsumsi wedang jahe merasakan perutnya terasa hangat, *emesis gravidarum* menurun setelah megkonsumsi air rebusan jahe. Berdasarkan hasil penelitian dalam pemberian asuhan kebidanan dapat melakukan pemberian terapi air rebusan jahe pada ibu hamil muda yang merasakan *emesis gravidarum* untuk mengurangi tingkat mual dan muntah dalam kehamilan.

Tenaga kesehatan/bidan dan ibu hamil memerlukan kerjasama agar intervensi pemberian air rebusan jahe terlaksana. Bidan berperan untuk memberikan arahan agar para ibu hamil *trimester* I menggunakan air rebusan jahe sebagai alternatif alami saat

mengalami mual dan muntah yang dialaminya selama kehamilan.

Menurut peneliti meminum seduhan jahe sebanyak 2 kali dalam sehari dengan 250 mg jahe dapat mengurangi mual dan muntah pada *trimester* pertama, jahe berperan menstimulasi motilitas *traktus gastrointestinal* dan mendorong *sekresi saliva* dan jahe untuk melonggarkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, karena senyawa *gingerol* dalam jahe memblok *serotonin* peningkatan *progesteron*, sehingga tonus dan motilitas otot polos menurun dan terjadi *regurgitasi esofagus*.

Kesimpulan

- Sebelum mengkonsumsi air rebusan jahe rata-rata ibu hamil *trimester* I mengalami mual dan muntah yang akut.
- Mual muntah pada ibu hamil *trimester* I sesudah mengkonsumsi air rebusan jahe mayoritas adalah mengalami mual muntah yang ringan.
- Pemberian air rebusan jahe terbukti menurunkan mual dan muntah yang berpengaruh pada ibu hamil *trimester* I.

Saran

Bagi Tempat Penelitian

Peningkatan kesehatan program bidang reproduksi perlu dalam upaya peningkatan

khususnya kehamilan serta pengetahuan akan khasiat air rebusan jahe merupakan sebagai obat tradisional dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil muda yang secara Komunikasi, Informasi serta Edukasi (KIE) telah terbukti bermanfaat untuk mengurangi mual dan muntah.

Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan bagi Universitas Prima Indonesia dan dapat dijadikan bahan acuan peneliti selanjutnya

Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pula untuk melakukan metode yang lebih aplikatif dalam melanjutkan penelitian, serta menggunakan sediaan jahe untuk mengatasi masalah mual dan muntah sebagai alternatif mudah dan murah yang dapat ditemukan oleh masyarakat.

Daftar Pustaka

- Ahmad, M., Cahya, A., & Gustiar, H. (2015). Pengaruh Antioksidan Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Sunti*) terhadap Proliferasi Sel Leukimia (THP-1). *Penulisan Ilmiah*.
- Astriana. (2018). Efektivitas Pemberian Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 43–48.
- Fitria, R. (2013). Efektivitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester Satu. *Maternity and*

Neonatal, 1(2), 55–66.

Hasanah, U., Alyamaniyah, & Mahmudah. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(No. 1 Juli 2014), 81–87. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrik10a64e0be22full.pdf>

Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.

Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H. P., & Sujiyati. (2015). *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Fitramaya.

Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2015). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.

Maternity, D., Yantina, Y., & Putri, R. D. (2018). *Buku Asuhan Kebidanan Patologis*. Binarupa Aksara.

Oktavia, L. (2016). Kejadian Hiperemesis Gravidarum Ditinjau dari Jarak Kehamilan dan Paritas. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 41–46. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.19>

Runiari, N. (2015). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum*. Salemba Medika.

Runjati, & Umar, S. (2018). *Kebidanan : Teori dan Asuhan* (Runjati & S. Umar (eds.)). EGC.

Rusman, A. D. P., Andiani, D., & Fakultas Ilmu Kesehatan, U. (2017). Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs” Efektivitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah

pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional*, 978–979.

Susila, & Suyanto. (2014). *Metode Penelitian Epidemiologi Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Bursa Ilmu.

WHO. (2013). *Reduction of Maternal Mortality*. A Joint WHO/ UNFPA/ UNICEF/ world bank statement.

Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>