



KORESPONDEN

Dwi Susanti
email: soesanti_2@yahoo.com

ORIGINAL ARTICLE

DOI: 10.30989/mik.v12i1.825
Halaman: 87-93
Artikel diterima: 5 Januari 2023
Artikel direvisi: 23 Maret 2023
Artikel disetujui: 24 Maret 2023
Media Ilmu Kesehatan diterbitkan oleh Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia.
Artikel terbuka yang berlisensi CC-BY-SA.

Keywords:

Pregnant Women
Nausea and vomiting
Warm Ginger

Kata kunci:

Ibu Hamil
Mual Muntah
Jahe

Warm ginger drink to resolve nausea and vomiting for first trimester pregnant women

Minuman jahe hangat untuk mengatasi mual dan muntah ibu hamil trimester 1

Putri Rachmawati Siswoyo¹, Dwi Susanti^{2*}

^{1,2*}Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jl. Brawijaya Ringroad Barat Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.
Email: putriarasss@gmail.com, soesanti_2@yahoo.com, Indonesia

ABSTRACT

Background: Nausea and vomiting during the 1st trimester of pregnancy is an uncomfortable sensation caused by the increase of estrogen and human chorionic gonadotropin (hCG) hormone that stimulates gastric acid. **Objective:** To identify the effect of warm ginger drink consumption to relieve nausea and vomiting during the 1st trimester of pregnancy.

Methods: The design of this research was Quasi-Experimental Design with the One Group Pre-test Post-test method. The sampling technique was done through the Purposive Sampling Technique in a total of 25 respondents. **Results:** The result showed that before being intervened, the level of nausea and vomiting of 17 respondents (86,0%) was in a moderate category, and after being intervened it decreased to the light category among 16 respondents (64,0%). **Conclusion:** There was an effect of warm ginger drink in relieving nausea and vomiting during the 1st trimester of pregnancy.

ABSTRAK

Latar Belakang: Mual dan muntah pada ibu hamil trimester I merupakan sensasi tidak menyenangkan yang diakibatkan karena meningkatnya hormon *esterogen* dan *human chorionic gonadotropin* (hCG) yang merangsang keasaman lambung. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian minuman jahe hangat untuk mengatasi mual dan muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment Design* dengan metode *One Group Pretest Posttest*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. **Hasil:** Hasil penelitian yaitu tingkat mual dan muntah sebelum diberikan intervensi dalam kategori sedang sebanyak 17 responden (68,0%) dan sesudah diberikan intervensi dalam kategori ringan sebanyak 16 responden (64,0%). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh minuman jahe hangat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II).

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses bertemunya sel telur dan sel sperma, kehamilan sendiri akan berlangsung sekitar empat puluh minggu yang dihitung dari periode terakhir ibu mengalami menstruasi sampai dengan melahirkan.¹ Pada awal kehamilan ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisiologis maupun perubahan psikologisnya. Perubahan psikologis yang dialami oleh ibu hamil yaitu sering merasa cemas, sedangkan untuk perubahan fisiologis yaitu sering merasa cepat capek, kram perut, sering ke kamar mandi untuk kencing, terjadinya mual dan muntah baik dipagi hari ataupun setiap saat yang biasanya disebut dengan *morning sickness*.²

Mual dan muntah ini biasanya berlangsung pada usia kehamilan trimester pertama.³ Persentase mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil sekitar 60-80% terjadi pada ibu primigravida dan 40-60% ibu multigravida. Mual dan muntah yang berlangsung lama dapat mengakibatkan ibu mengalami dehidrasi, lemas dan berat badan menurun.⁴ Penyebab mual dan muntah sendiri belum diketahui pasti penyebabnya, namun pada ibu hamil terjadinya perubahan hormon yang meliputi hormon *estrogen*, *progesterone*, dan pengeluaran HCG plasenta diduga dapat memicu terjadinya mual dan muntah.⁵ Kondisi yang dirasakan ibu hamil tersebut mungkin membahayakan janin, akibatnya menyebabkan keguguran, berat badan bayi

lahir rendah (BBLR) serta terganggunya tumbuh kembang janin. Angka terhambatnya pertumbuhan janin (*Intrauterin Growth Retardation/IUGR*) akan naik pada wanita hamil dengan *hyperemesis gravidarum*.⁶ Selain itu, ibu hamil yang mengalami mual dan muntah akan menyebabkan kekurangan zat besi dan vitamin C, dimana kondisi tersebut dapat mengakibatkan kejadian anemia.⁷ Anemia pada ibu hamil dapat mengakibatkan komplikasi baik ibu dan juga janinnya.

Beberapa upaya dilakukan untuk menurunkan mual dan muntah yaitu pemberian obat/farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat diberikan dengan pemberian antiemetik, antikolinergik, antihistamin dan kortikosteroid, ada baiknya ibu hamil menggunakan terapi nonfarmakologi sebagai sarana alternatif. Terapi nonfarmakologi sendiri dapat diberikan melalui pengaturan diet, akupunktur, pemberian aroma terapi seperti *peppermint* (*menthe piperita*), pemberian pisang ambon, vitamin B dan jahe.^{4, 8} Jahe sendiri memiliki banyak manfaat khususnya untuk ibu hamil yang menderita mual dan muntah.⁹ Penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa dosis yang jahe yang diminum ibu hamil maksimal adalah 1 g/hari.¹⁰ Kelebihan jahe yaitu memiliki kandungan minyak atsiri yang mampu memberikan kesegaran dengan memblokir adanya mual dan muntah serta dapat memberikan kelancaran pada peredaran darah di dalam tubuh sehingga syaraf-syaraf didalam tubuh

dapat bekerja dengan baik. Selain itu jahe juga dapat menyehatkan sistem pencernaan seperti sembelit, perut kembung, atau naiknya asam lambung serta dapat juga mengurangi nyeri otot.¹¹

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian minuman jahe hangat efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment Design* (Rancangan Eksperimen Semu) dengan metode *One Group Pretest Posttest*. Pada metode ini sebelum diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah eksperimen sampel diberikan *posttest* (tes akhir). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Mlati II (Poli KIA) pada Bulan Januari-Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang ada di Puskesmas Mlati II yang berjumlah 130. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Adapun kriteria inklusinya yaitu ibu hamil yang berusia 20-35 tahun, ibu hamil dengan usia kandungan 0-13 minggu, ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, dan berada di wilayah Puskesmas Mlati II. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisioner PUQE-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*).⁹ Responden dalam penelitian ini diberikan jahe segar sebanyak 1 gram/hari.

Responden diberikan lembar ceklist sebagai lembar pemantauan. Jahe dikonsumsi maksimal 2 kali sehari ketika ibu mengalami mual. Cara membuat minuman jahe yaitu dengan Jahe segar 0,5-1 gram ditambahkan gula 2 gram dan air hangat 200 cc. Ibu hamil mengkonsumsi minuman jahe hangat ketika mual selama 4 hari. Analisis yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini tersaji dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden mual dan muntah

Karakteristik	F	%
Usia		
20-25 tahun	6	24,0
26-30 tahun	10	40,0
31-35 tahun	9	36,0
Pendidikan		
Pendidikan Dasar	1	4,0
Pendidikan Menengah	14	56,0
Pendidikan Tinggi	10	40,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	16	64,0
Wiraswasta	8	32,0
Pegawai Swasta	1	4,0
Total	25	100,0

(Sumber: data primer 2022)

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berusia dengan rentang 26-30 tahun yaitu 10 responden (40,0%), sedangkan untuk pendidikan terakhir mayoritas pada menengah yaitu sebanyak 14 responden (56,0%) dan

untuk pekerjaan paling banyak sebagai ibu rumah tangga yaitu 16 responden (64,0%).

Tabel 2. Tingkat mual dan muntah sebelum diberikan minuman jahe hangat

Mual dan Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	8	32
Sedang	17	68
	25	100

(Sumber: data primer 2022)

Pada Tabel 2 menjelaskan bahwa tingkat mual dan muntah ibu hamil sebelum diberikan intervensi pemberian minuman jahe hangat mayoritas mengalami mual dan muntah sedang yaitu 17 responden (68,0%).

Tabel 3. Tingkat mual dan muntah sesudah diberikan minuman jahe hangat

Mual dan Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	16	64
Sedang	9	36
	25	100

(Sumber: data primer 2022)

Pada Tabel 3 menunjukkan tingkat mual dan muntah ibu hamil sesudah diberikan intervensi pemberian minuman jahe hangat mayoritas mengalami mual dan muntah ringan yaitu sebanyak 16 responden (64,0%).

Tabel 4 Uji Wilcoxon Test: Pengaruh Minuman Jahe Hangat Sebelum dan Sesudah Intervensi Terhadap Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II

	Mean Rank	Sig	Z_wilcoxon
Pretest	0,00	0,00	-2,828
Posttest	10,0	1	
t	0		

Pada tabel 4 menunjukkan perbedaan tingkat mual dan muntah ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukan pemberian

minuman jahe hangat dapat terlihat dengan nilai *mean rank pretest* 0,00 dan *posttest* 10,00, *Z Wilcoxon* -2,828, dan nilai *p-value* 0,001 (*p-value* <0,05) maka dapat diketahui bahwa pemberian minuman jahe hangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat mual dan muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil sebelum diberikan minuman jahe hangat mayoritas mengalami mual dan muntah sedang yaitu 17 responden (68,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mariyah *et al.*, (2022) tentang pengaruh minuman jahe hangat yang menunjukkan tingkat mual dan muntah sedang sebelum diberikan minuman jahe hangat.¹² Penelitian sebelumnya yang juga sejalan dengan penelitian ini adalah Aulia *et al.*, (2022) yang menjelaskan tingkat mual dan muntah sedang sebelum dilakukan pemberian jahe hangat.¹³ Mual dan muntah merupakan suatu sensasi yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh meningkatnya hormon *estrogen* dan *human chorionic gonadotropin* (hCG) yang dapat merangsang peningkatan keasaman lambung sehingga menyebabkan ibu hamil merasa mual dan muntah.¹⁴

Hasil penelitian mual dan muntah sudah diberikan minuman jahe hangat pada ibu hamil didapatkan hasil, mayoritas berada pada tingkat mual dan muntah ringan sebanyak 16 responden (64,0%). Hasil penelitian ini didukung oleh Puspita *et al.*, (2022) yang menunjukkan rata-rata frekuensi

mual dan muntah setelah diberikan air seduhan jahe dengan *mean* 5,40 dan standar deviasi 0,986 dalam kategori ringan.¹⁵ Penelitian juga dilakukan oleh Hasnita (2021) yang menunjukkan tingkat mual dan muntah ringan setelah pemberian jahe yaitu 36 responden (72%).¹⁶ Minuman jahe hangat selain dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah dapat membuat pasien lebih rileks ketika mengkonsumsi minuman hangat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rerata tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan pemberian minuman jahe hangat dengan nilai *mean rank pretest* 0,00 dan *posttest* 10,00 dengan *p-value* = 0,001. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Mariyah *et al.*, (2022) yang menunjukkan adanya perubahan tingkat mual dan muntah sesudah diberikan intervensi minuman jahe hangat sebanyak 90,65% dari 30 responden.¹² Penelitian ini sejalan dengan (Ramadhani & Ayudi, 2020) yang menyatakan penurunan tingkat mual dan muntah pada responden dengan tingkat rata-rata sebelum intervensi sebanyak 3,65 dan sesudah intervensi menjadi 2,18.¹⁷ Penelitian Ningsih *et al.*, (2020) yang menjelaskan ada perbedaan penurunan tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe sebesar 4,50 dengan *p-value* = 0,001 yang artinya rasa mual dan muntah pada ibu hamil dapat diturunkan dengan pemberian seduhan jahe. Zat aktif *shogaol* dan *gingerol* pada jahe yang memiliki fungsi untuk menaikkan energi dan

memberikan efek anti mual, anti muntah, analgesik, sedatife, antipiretik dan anti bakterial.¹⁸

Jahe (*zingiber officinale*) termasuk dalam dua puluh jenis suplemen herbal yang ada di Amerika Serikat, dimana jahe memiliki khasiat untuk mencegah penyakit dan membuang racun. Kandungan minyak atsiri jahe mampu menyegarkan dan memblokir reflek muntah.¹⁹ Salah satu intervensi untuk mengurangi mual dan muntah yaitu dengan mengkonsumsi minuman jahe hangat. Di dalam jahe mengandung minyak atsiri, vitamin A serta *resin* yang mampu menghambat mual dan muntah.¹³

Jahe banyak digunakan sebagai obat-obatan yang mudah sekali ditemukan, jahe mengandung zat yang mampu mengeluarkan gas dari perut karena kembung. Keunggulan dari jahe yaitu memiliki kandungan minyak atsiri yang memberikan efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedangkan untuk gingerol memberikan efek melancarkan darah dan saraf, terutama merangsang saraf vagus yang mengatur pergerakan pita suara, jantung, paru-paru dan organ pencernaan (lambung) yang memicu terjadinya mual dan muntah. Adapun oleoresin yang mengakibatkan rasa pedas yang bermanfaat untuk menghangatkan tubuh.²⁰

KESIMPULAN

Minuman jahe hangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati

II Sleman Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disarankan kepada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah dapat mengkonsumsi minuman jahe hangat untuk mengurangi frekuensi mual dan muntah selama kehamilan.

TERIMA KASIH

1. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, email: info@fkes.unjaya.ac.id.
2. Dian Puspitasari, M.Keb, Ketua PPPM Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, 0274 4342000, email: pppm@fkes.unjaya.ac.id.

KEPUSTAKAAN

1. Handayani, R dkk. Theraphy Komplementer dalam Kehamilan Mind and Body Theraphy [Internet]. 2021. 1–142 p. Available from: <https://docplayer.info/226255795-Terapi-komplementer-dalam-kehamilan-mind-and-body-therapy.html>
2. Amarlini R. Relationship Between Knowledge And Attitudes Of Pregnant Women And The Occurrence Of Vomiting In First Trimester Pregnancy In Poskesdes Ampalu Kota Pariaman Bidan Helfiati, Amd. Keb. J Surya Med. 2020;6(1):70–6.
3. Ariani A, Sari DN, Sutriyawan A. Pemberian Kombinasi Masase Teknik Petrissage (Kneading) dan Pisang Ambon (Musa Paradisiaca) Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. J Ilm Obs. 2021;13(3):56–63.
4. Annisa K, Rosita T, Sari LY. Hubungan Pemberian Aromaterapi Sebagai Terapi Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil Di Bpm Karliza, Amd.Keb. J Midwifery. 2021;9(2):48–52.
5. Yantina Y, Susilawati, Yuviska IA. Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Idi Desa Way Harong Timurkecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati) [Internet]. 2016;2(4):194–9. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/593>
6. Andani Y, Esmianti F, Haryani S. Relationship Of Knowledge And Attitudes Of Adolescent Private Vocational School , To The Consumption Of Additional Blood Tablets. J Kebidanan Besurek [Internet]. 2020;5(2):55–62. Available from: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/744/600>
7. Hikma Padaunga A, Mukarramah S. Hubungan Angka Kecukupan Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Media Ilmu Kesehat. 2020;8(2):147–54.
8. Shanti FA, Barokah L, Rahayu B. Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Vitamin B Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Di Bpm Endah Bekti the Effectiveness of Musa Acuminata and Vitamin B To Reduce the. Media Ilmu Kesehat. 2018;7(1):17–21.
9. Putri A. REMPAH-REMPAH (Bumbu Dapur, Kaya Manfaat). Guepedia; 2020.
10. Rusman ADP, Andiani D, Fakultas Ilmu Kesehatan U. Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs” EFEKTIFITAS PEMBERIAN JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. Pros Semin Nas. 2017;978–9.
11. Wulandari DA, Kustriyanti D, Aisyah R. Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. J SMART Kebidanan.

- 2019;6(1):42.
12. Mariyah S, Erni Hernawati L. Hiperemesis Gravidarum Perbedaan Tingkat Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I dengan Hiperemesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Diberikan Rebusan Jahe di Klinik Sehat Medika Tahun 2021. *J Kesehatan Rajawali*. 2022;12(1):12–5.
 13. Aulia DLN, Anjani AD, Utami R, Lydia BP. Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *J Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci [Internet]*. 2022;11(July 2019):43–51. Available from: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
 14. Zuraida E. Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *J Menara Ilmu [Internet]*. 2018;12(4):142–51. Available from: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745/664>
 15. Puspita DA, Sanjaya R, Febriyanti H. Pengaruh Air Seduhan Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *J Matern Aisyah (JAMAN AISYAH) [Internet]*. 2022;3(2):134–41. Available from: <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/18089>
 16. Hasnita H. Efektifitas Pemberian Teh Jahe Untuk Mengatasi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kota Makasar. *Media Kesehat Politek Kesehat Makasar*. 2021;XVI(1):53–7.
 17. Ramadhani IP, Ayudia F. Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- J Ilmu Kesehat*. 2019;3(2):97.
 18. Ningsih DA, Fahriani M, Azhari M, Oktarina M. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *J SMART Kebidanan*. 2020;7(1):1.
 19. Pebrianthy L, Sitonga N. Efektivitas Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester 1. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):176.
 20. Haryanti RP, Andora N, Lestari Y. Pengaruh Pemberian Terapi Air Jahe Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *J Penelit Perawat Prof [Internet]*. 2022;4(2):467–74. Available from: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>