

## EFEKTIVITAS REBUSAN JAHE TERHADAP PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM

Y. Wahyunti Kristiningtyas, Arlina Dwi Nurcahyati  
DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Giri satria Husada ;  
[wahyuntie19@gmail.com](mailto:wahyuntie19@gmail.com)

### ABSTRACT

*Nausea and vomiting that occurs in pregnancy is caused by an increase in the levels of the hormones estrogen and progesterone produced by Human Chorionic Gonadotropin (HCG) in the placenta. The occurrence of continuous vomiting results in a pregnant woman's body getting paler, weaker, a drastic decrease in the frequency of urination, causing a decrease in body fluids and blood thickening (hemoconcentration) which blocks blood circulation so that it can cause tissue damage that endangers the health of pregnant women and fetal development. The aim of the study was to determine the effectiveness of giving ginger decoction to reduce nausea and vomiting in pregnant women. This type of research is descriptive with a case study research approach (case study). The population in this study were pregnant women in the Ngadirojo Health Center area. The research sample was first trimester pregnant women in the Ngadirojo Health Center area. This research was conducted through observation and interviews. Test the validity of the data used by taking new data (here and now) by using an assessment instrument that is in accordance with the Standard Operating Procedure (SOP). The results of the study: the frequency of nausea and vomiting before being given a ginger drink was an average of 5-7 times per day. The frequency of nausea and vomiting after being given a ginger drink has decreased to 2-3 times per day. Giving ginger decoction to pregnant women is effective in reducing / reducing emesis gravidarum.*

*Keywords: ginger stew, pregnant women, emesis gravidarum*

### ABSTRAK

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) didalam plasenta. Terjadinya muntah secara terus menerus berakibat pada tubuh perempuan hamil semakin pucat, lemah, penurunan frekuensi buang air kecil secara drastis sehingga menyebabkan berkurangnya cairan tubuh dan darah mengental (hemokonsentrasi) yang menghambat peredaran darah sehingga dapat menyebabkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan perempuan hamil dan perkembangan janin. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pemberian rebusan jahe untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *case study research* (studi kasus). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah Puskesmas Ngadirojo. Sampel penelitian adalah ibu hamil Trimester I di wilayah Puskesmas Ngadirojo. Penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara. Uji keabsahan data yang digunakan dengan mengambil data baru (*here and now*) dengan menggunakan instrument pengkajian yang sesuai *Standar opreting procedur* ( SOP). Hasil penelitian : frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan minuman rebusan jahe rata-rata 5-7 kali per hari. Frekuensi mual dan muntah setelah diberikan minuman rebusan jahe mengalami penurunan menjadi 2-3 kali per hari. Pemberian minuman rebusan jahe pada ibu hamil efektif untuk menurunkan / mengurangi emesis gravidarum.

Kata kunci : rebusan jahe, ibu hamil, emesis gravidarum

### PENDAHULUAN

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Maternity,

2017). Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) didalam plasenta (Yanuaringsih et al., 2020). Secara psikologis, mual dan muntah atau *emesis gravidarum* (rasa mual di pagi hari) selama hamil mempengaruhi 80 % perempuan hamil, serta menimbulkan efek yang

signifikan terhadap *quality of life*. Sebagian besar perempuan hamil menganggap mual muntah sebagai sesuatu hal yang biasa selama kehamilan, sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Emesis gravidarum dapat menyebabkan terjadinya penurunan nafsu makan yang berakibat pada perubahan keseimbangan elektrolit seperti natrium, kalsium dan kalium sehingga menimbulkan perubahan metabolisme tubuh (Yanuaringsih et al., 2020).

Terjadinya muntah secara terus menerus berakibat pada tubuh perempuan hamil semakin pucat, lemah, penurunan frekuensi buang air kecil secara drastis sehingga berkurangnya cairan tubuh dan darah mengental (hemokonsentrasi) yang menghambat peredaran darah sehingga dapat menyebabkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan perempuan hamil dan perkembangan janin (Maternity, 2017). Mual, muntah bila tidak segera ditangani dapat berdampak pada ibu hamil salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium, dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Dampak bagi janin adalah janin kekurangan nutrisi dan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh hal tersebut dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (Yayat et al., 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah angka kejadian *hiperemesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Di Indonesia jumlah ibu hamil resiko tinggi/komplikasi sebanyak 1.038.485 ibu hamil pada tahun 2011 (Serdar, 2019). Provinsi Jawa Tengah Tahun 2011 sebesar 117,02/100.000 kelahiran hidup, mengalami penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2014 sebesar 104,97/100.000 kelahiran hidup, mengalami peningkatan Angka Kematian Ibu (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015). Mual dan muntah adalah gejala yang sering terjadi pada 60-

80% primigravida dan 40-60% multigravida. Di Kabupaten Wonogiri angka kematian ibu pada tahun 2013 hingga tahun 2014 angka kematian ibu mengalami kenaikan, yaitu dari 118,62 % atau sebanyak 668 kasus menjadi 126,5 % atau sebanyak 711 kasus kematian ibu (Dinkes Kabupaten Wonogiri, 2016). (Journal & Medical, 2018). Menurut data dari Puskesmas Ngadirojo Jumlah ibu hamil di kecamatan Ngadirojo sebanyak 114 jiwa. (Wonogiri, 2019).

Jahe digunakan secara luas di India dan Cina sejak sebelum masehi, dan diperdagangkan hingga kawasan Mediterania sejak abad pertama. Jahe sampai di Amerika tidak lama setelah penemuan benua. Penyebaran dan penggunaan jahe di Indonesia sangat luas (Afriyanti & Rahendza, 2020). 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 oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahanterapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang multigravida (Afriyanti & Rahendza, 2020)

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang merupakan salah satu jenis

strategi dalam penelitian kuantitatif, dengan pendekatan *case study research* (studi kasus). Studi kasus merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti menyediakan secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses individu atau kelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah Puskesmas Ngadirojo. Sampel penelitian adalah ibu hamil Trimester I di wilayah Puskesmas Ngadirojo. Penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara. Uji keabsahan data yang digunakan dengan mengambil data baru (*here and now*) dengan menggunakan instrument pengkajian yang sesuai *Standar operating procedure* (SOP).

**HASIL**

Penelitian dilaksanakan di Desa Dungsari, Kelurahan Ngadirojo Lor, Kecamatan Ngadirojo, Kabupaten Wonogiri. Desa Dungsari terletak di sebelah utara dari pusat pemerintahan Kabupaten Wonogiri yang berjarak lebih kurang 10 km. Desa Dungsari terdiri dari 6 RT, 3 RW, dimana setiap RT terdiri dari lebih kurang 35-37 Kepala Keluarga. Batas – batas wilayah Desa Dungsari sebelah barat berbatasan dengan Dusun Manjung, sebelah Utara berbatasan dengan Dusun Jambe,

Sebelah timur berbatasan dengan Dusun Pondok, sebelah selatan berbatasan dengan Dusun Salak.

Berdasarkan hasil observasi diperoleh hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik responden menurut usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
20-30	5	100
31-40	0	0
Total	5	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa keseluruhan responden (100%) berusia 20-30 tahun

Tabel 2. Karakteristik responden menurut pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	1	22,3
SMP	1	22,3
SMK/SMA	3	55,4
Total	5	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden (55,4%) berpendidikan SMK/SMA, sebanyak 22,3% responden berpendidikan SMP dan 22,3% berpendidikan SD.

Tabel 3. Frekuensi mual muntah sebelum diberikan rebusan jahe

Responden	Frekuensi mual muntah
1	5-7x/hari
2	5-9x/hari
3	5-8x/hari
4	5-6x/hari
5	5-6x/hari

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum diberikan rebusan jahe rata-rata berkisar antara 5-7x per hari.

Tabel 4. Frekuensi mual muntah setelah diberikan rebusan jahe

Responden	Frekuensi mual muntah
1	2-3x/hari
2	2-4x/hari
3	2-4x/hari
4	2-3x/hari
5	2-3x/hari

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil setelah diberikan rebusan jahe rata-rata berkisar antara 2-3x per hari.

**PEMBAHASAN**

Menurut hasil penelitian, sebelum diberi minuman rebusan jahe frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil cukup tinggi yaitu rata-rata 5-7 kali perhari. Mual

muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) didalam plasenta (Yanuaringsih et al., 2020). Menurut Fauziyah (2012) sekitar 50–60% kehamilan disertai mual dan muntah, dari 360 wanita hamil, 2% diantaranya mengalami mual muntah dipagi hari dan sekitar 80% mengalami mual dan muntah sepanjang hari. Kondisi ini biasanya bertahan dan mencapai puncak pada usia kehamilan 9 minggu. Namun demikian sekitar 20% kasus mual dan muntah akan berlanjut sampai kelahiran. Selain faktor fisik, faktor emosional juga dapat menyebabkan mual dan muntah pada kehamilan.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa setelah diberikan minuman rebusan jahe rata-rata responden mengalami penurunan mual muntah menjadi 2-3 kali dalam sehari. Jahe memiliki kandungan minyak atsiri dimana zat-zat aktif dalam minyak atsiri antara lain; shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan alami lainnya. Kandungan minyak atsiri yang terdapat dalam jahe mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik (Apryanti & Gravidarum, 2019). Jahe juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat proses peradangan yang disebabkan oleh infeksi *H.pylori*. oleh karena itu, frekuensi mual muntah yang disebabkan oleh infeksi *H.pylori* dapat dikurangi. (Ani Nurdiana, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rufaridah (2019) yang meneliti mengenai pengaruh seduhan *zingiber officinale* (jahe) terhadap penurunan *emesis gravidarum* dengan hasil bahwa ada efektivitas seduhan jahe terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada trimester pertama. Menurut hasil penelitian Nova (2022) jahe efektif untuk mereduksi *emesis gravidarum* pada kehamilan yang dapat diberikan berupa wedang jahe dan

ekstrak jahe. Sejalan pula dengan penelitian Lestari, Nurul Aulia.D (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *emesis gravidarum* sebelum diberi air rebusan jahe adalah 11,71 dan rata-rata *emesis gravidarum* setelah diberi air rebusan jahe adalah 5,12. Hasil analisis data dengan menggunakan pair sample t-test didapatkan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan dapat disimpulkan pemberian air rebusan jahe efektif dalam menurunkan *emesis gravidarum*. Sementara itu menurut penelitian Putri, Ayu (2017) penelitian menunjukkan rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu sebanyak 13 kali dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Hasil uji bivariabel menunjukkan bahwa minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi morning sickness pada ibu hamil ( $p=0,000$ ) sehingga dapat disimpulkan pemberian minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Berdasarkan hasil analisa, terjadinya penurunan mual muntah setelah pemberian minuman rebusan jahe juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik ibu hamil, dimana berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan responden berada pada rentang usia 20 sampai 30 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa semua ibu hamil berada pada usia reproduksi yang sehat untuk hamil dan melahirkan. Usia 21 tahun sudah dianggap matang bagi perempuan dari segi emosi, kepribadian dan sosialnya. Usia ibu mempunyai pengaruh yang erat dengan perkembangan alat reproduksi. Hal ini berkaitan dengan keadaan fisiknya dari organ tubuh ibu di dalam menerima kehadiran dan mendukung perkembangan janin. Seorang wanita memasuki usia perkawinan atau mengakhiri fase tertentu dalam kehidupannya yaitu usia reproduksi (Manuaba, 2010). Menurut pendapat Notoatmojo (2012), usia seseorang sedemikian besarnya akan mempengaruhi

perilaku, karena semakin lanjut umurnya, maka semakin lebih bertanggungjawab, lebih tertib, lebih bermoral, lebih berbakti dari usia muda. Usia ibu yang menjadi indikator dalam kedewasaan dalam setiap pengambilan keputusan untuk melakukan sesuatu yang mengacu pada setiap pengalamannya (Notoatmodjo, 2014).

Sedangkan berdasarkan tingkat pendidikannya menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenjang pendidikan sekolah menengah (SMK/SMA). Tingkat pendidikan yang dimiliki oleh responden ini dapat mendukung atau mempengaruhi tingkat pengetahuan yang akan mempermudah ibu hamil untuk menerima informasi baru sehingga ibu hamil tidak akan acuh terhadap informasi kesehatan yang diterimanya. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Notoadmojo (2012) bahwa semakin bertambah umur seseorang maka proses-proses perkembangan mental bertambah baik. Menurut Budiman (2013) pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan perilaku seseorang/kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia dengan upaya pengajaran dan pelatihan, proses, cara, perbuatan mendidik. Pendidikan seseorang akan mempengaruhi proses belajarnya, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan semakin mudah untuk menerima informasi. Peningkatan pengetahuan tidak hanya didapatkan di pendidikan formal tetapi juga dapat diperoleh di pendidikan nonformal. Selain itu salah satu yang mempengaruhi daya ingat seseorang adalah umur dan pendidikan. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa bertambahnya umur dan pendidikan seseorang berpengaruh pada bertambahnya pengetahuan yang diperolehnya

## KESIMPULAN

Frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan minuman rebusan jahe rata-rata 5-7 kali per hari. Frekuensi mual dan muntah setelah diberikan minuman rebusan jahe mengalami penurunan

menjadi 2-3 kali per hari. Pemberian minuman rebusan jahe pada ibu hamil efektif untuk menurunkan / mengurangi emesis gravidarum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 2(1). <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1033>
- Ana Zakiyah. (2015). *Efektifitas minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester i. 1(2)*.
- Ani Nurdiana. (2018). *Efektifitas pemberian permen jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil di klinik khairunida tunggal*.
- Apryanti, Y. P., & Gravidarum, E. (2019). *Efektifitas minuman zingiber officinale dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester i di desa suka maju kabupaten deli serdang effectiveness of zingiber officinale to reduce gravidarum emesis in first trimester pregnant women at suka maju*. 6(1), 1–7.
- Lestari Nurul Aulia, D., Dwi Anjani, A., Utami, R., & Prima Lydia, B. (2022). Efektivitas pemberian air rebusan jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester i. *Al-insyirah kebidanan: jurnal ilmu kebidanan*, 11 (1), 43–51. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2130>
- Manuaba, 2010. *Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan keluarga berencanaan untuk pendidikan bidan*. EGC, Jakarta.
- Maternity, D. dkk. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 115–120. <https://media.neliti.com/media/public>

- ations/227233-inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf. Diakses 26 April 2021?
- Notoatmojo. (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Nova Ari Pangesti, Sarifatun Naila, ER (2022). Literatur Review : EFEKTIFITAS JAHE UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL. *Jurnal Ilmu Keperawatan (NSJ)*, 3 (1), 57-65. <https://doi.org/10.53510/nsj.v3i1.107>
- Putri, Ayu Dwi and Haniarti, HNI and Usman, USN (0002) *EFEKTIFITAS PEMBERIAN JAHE HANGAT MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I*. Prosiding Seminar Nasional IKAKSADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs”. hlm.99-105. ISSN 978-979-3812-41-0
- Rufaridah, Anne., Yelly.H., Englia.M (2019) Pengaruh seduhan zingiber officinale (jahe) terhadap penurunan emesis gravidarum. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Available Online* <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>. Vol 4(1) Februari 2019 (204-209)
- Saragih, S. R. I. D. (2019). *Efektivitas minuman jahe terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di klinik pratama niar tahun 2019*.
- Serdar, D. (2019). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Dahlian Makassar. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Sundari Rizky Yusniar. (2020). *Ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum yang di rawat di rumah sakit*.
- Yanuaringsih, G. P., Nasution, K. A. S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan, Vol.3 No 2 (April,2020)*, 3(2), 151–158.
- Yayat, S., Nurlatifah, R., & Hastuti, D. (2018). Pengaruh Aromatherapy Lemon terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal PINLITASAM 1*, 1(1), 208–215.