

## Efektivitas Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester 1

Lola Pebrianthy<sup>1</sup>, Nefonavrtilova Ritonga<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Aifa Royhan Padangsidempuan Indonesia

Email: lolapebrianthy@gmail.com

Submitted : 21/10/2020

Accepted: 06/01/2021

Published: 06/03/2021

### Abstract

*Nausea vomiting is one of the most common symptoms that can cause stress in pregnant women also cause nutritional disorders, dehydration, weakness, weight loss, as well as electrolyte imbalance in the mother's body which can have a negative impact on fetal development Common non-pharmacological actions are recommended such as consumption ginger in the form of ginger juice. The purpose of this study is to find out the difference in the frequency of nausea vomiting before and after being given ginger juice in the working area of Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan in 2019. This study is a pre-experiment with a design used is a group pretest-postest design with a sample of 18 people. This study used a paired sample T-Test with a result of  $p = 0.012$  ( $p < 0.05$ ) with an average frequency of nausea vomiting before being given ginger is 8,83 and the average frequency of nausea vomiting after being given ginger is 7,50. The conclusion of this study is that the frequency of nausea and vomiting of pregnant women decreases after intervention, in this case it means that ginger ale is effective in reducing nausea in pregnancy in trimester 1. It is recommended that pregnant women want to consume ginger juice if they experience nausea during pregnancy trimester I.*

**Keywords:** ginger, nausea vomiting, pregnancy

### Abstrak

Mual muntah merupakan salah satu gejala paling sering yang dapat menyebabkan stres pada ibu hamil juga menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit pada tubuh ibu yang dapat menimbulkan dampak buruk pada perkembangan janin. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan seperti mengonsumsi jahe dalam bentuk seduhan jahe. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe di wilayah kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2019. Penelitian ini merupakan pra eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah one group pretest-postest design dengan jumlah sampel 18 orang. Penelitian ini menggunakan uji paired sample T-Test dengan hasil  $p=0,012$  ( $p<0,05$ ) dengan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan seduhan jahe adalah 8,83 dan rata-rata frekuensi mual muntah sesudah diberikan seduhan jahe adalah 7,50. Kesimpulan penelitian ini adalah frekuensi mual muntah ibu hamil berkurang setelah diberikan intervensi, dalam hal ini berarti seduhan jahe efektif dalam menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester 1. Disarankan agar ibu hamil mau mengonsumsi seduhan jahe jika mengalami mual muntah selama masa kehamilan trimester 1.

**Kata kunci :** jahe, kehamilan, mual muntah

### PENDAHULUAN

Kehamilan dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan (Iriati, B. et al, 2014). Mual muntah merupakan salah satu

gejala paling awal, paling umum dan paling sering yang dapat menyebabkan stres pada ibu hamil (Tiran, D, 2009). Hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan (Aritonang, E, 2010).

Prevalensi *emesis gravidarum* di Indonesia juga berbeda-beda disetiap daerah. Elsa dkk (2012) menunjukkan kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Boyolali sebesar 42,86%. Selanjutnya, Rinata dkk (2015) melaporkan bahwa sebagian besar (60%) ibu hamil di sidoarjo mengalami *emesis gravidarum*. Marianti dkk (2014) juga melaporkan bahwa sebanyak 27 orang (71,1%) ibu hamil di Pekanbaru mengalami *emesis gravidarum*.

Mual dan muntah pada kehamilan dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit pada tubuh ibu yang dapat menimbulkan dampak buruk pada perkembangan janin seperti abortus, bayi dengan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, malformasi pada janin, pertumbuhan janin terhambat (*Intra Uterine Growth Retardation/IUGR*). Mual muntah ini dapat diatasi melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk seduhan jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Runiari, N, 2010).

Jahe (*zingiber officinale*) termasuk ke dalam 20 suplement herbal yang sangat laris di Amerika Serikat. Sebagian besar industri farmasi di dunia mengklaim bahwa ekstrak jahe bermanfaat untuk mengatasi penyakit pencernaan karena jahe bersifat aromatik, merangsang buang angin, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aroma pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan senyawa gingerol yang dapat mereduksi rasa mual pada kehamilan (Wiraharja, R. S. et al, 2011). Sebuah penelitian menyatakan bahwa jahe memiliki khasiat untuk mencegah penyakit dan membuang racun (profiksiksis dan detoksifikasi) (Utami, P, 2012). Jahe juga mengandung minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan yang

dapat memblokir reflek muntah (Hernani et al, 2013).

Data dari puskesmas batunadua kota padangsidempuan, dari 501 orang ibu hamil terdapat lebih dari 50% yang mengalami mual muntah pada kehamilan trimester pertama. Dan setelah dilakukan wawancara kepada 5 orang ibu hamil, 3 orang belum pernah mendengar tentang terapi jahe dan 2 orang pernah mendengar tentang terapi jahe tetapi belum pernah mencobanya. Dari data tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Efektivitas Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) dalam Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester 1.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe di wilayah kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan pra eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 18 orang. Kriteria sampel adalah sebagai berikut: Kriteria inklusi, Bersedia menjadi responden. Responden berada di tempat pada saat dilakukan penelitian, Ibu hamil dengan mual dan muntah  $\leq 10 \times$  sehari, Ibu hamil trimester I (0-12 Minggu), Kriteria Eksklusi, Mengonsumsi obat anti mual muntah lain, Menderita penyakit lain. Tempat penelitian adalah wilayah kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan. Etika Penelitian : Informed Consent (Lembar Persetujuan), Anonimity (tanpa nama), Confidentiality (Kerahasiaan). Cara dan alat yang digunakan dalam pengambilan data yaitu dengan wawancara dan lembar observasi. Peneliti memberikan seduhan jahe dengan cara sebagai berikut : 1. Alat dan bahan pembuatan seduhan jahe: Bahan: jahe 250 mg, air panas 50 ml, gula, Alat: Parutan,

pisau, panci, gelas, sendok. 2. Cara membuat seduhan jahe yang baik dan benar sesuai takaran yang telah di tentukan :Kupas jahe 250 mg dan cuci hingga bersih.Parutlah jahe yang sudah dikupas hingga halus. Siapkan air yang sudah masak sebanyak 50 ml yang masih hangat.Masukkan parutan jahe tadi kedalam air yang masih hangat tadi. Tunggu selama 15 menit hingga warnanya berubah menjadi kuning kecoklatan, sambil diaduk sesekali.Kemudian tuang air rebusan jahe tadi pada gelas, bila senang manis bisa di bubuhkan gula secukupnya. Setelah selesai pembuatan seduhan jahe peneliti memberikan seduhan jahe kepada responden sesuai dengan waktu yang telah di rencanakan oleh peneliti. Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan distribusi frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian seduhan jahe dan untuk data numerik digunakan mean atau nilai rata-rata dan kategorik digunakan *chi-square*. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk* untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Lalu dilakukan uji paired sample *T-Test* dimana pengujani dilakukan dengan komputerisasi (Notoadmodjo, 2012).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	n	%
Umur (tahun)		
< 25	6	33,3
25-35	10	55,6
>35	2	11,1
Pendidikan		
SMP	4	22,2
SMA	11	61,1
Perguruan Tinggi	3	16,7
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	6	33,3
Wiraswasta	7	38,9

Petani	1	5,6
Swasta	3	6,7
PNS	1	5,6
Usia Kehamilan		
1-3 minggu	7	38,9
4-8 minggu	6	33,3
9-12 minggu	5	27,8
Status Gravida		
Gravida Pertama	5	27,8
Gravida Kedua	9	50,0
Gravida Ketiga	2	11,1
Gravida Keempat atau Lebih	2	11,1
Total	18	100%

Dari hasil dapat dilihat dari 18 responden, mayoritas usia antara 25-35 sebanyak 10 orang (55,6%), dan minoritas usia >35 tahun sebanyak 2 orang (11,1%). Berdasarkan tabel diatas dilihat dari pendidikan mayoritas responden tamat SMA sebanyak 11 responden (61,1%) dan minoritas berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 responden (16,7%). Berdasarkan tabel pekerjaan mayoritas responden wiraswasta sebanyak 7 responden (38,9%) dan minoritas bekerja PNS berjumlah 1 responden (5,6%). Berdasarkan tabel usia kehamilan responden mayoritas usia 1-3 minggu sebanyak 7 responden (38,9%) dan minoritas usia 8-12 minggu berjumlah 5 responden (27,8%). Berdasarkan tabel status gravida responden gravida kedua responden sebanyak 9 responden (50,0%) dan minoritas gravida ketiga dan keempat atau lebih masing-masing berjumlah 2 responden (11,1%).

**Tabel 2 Distribusi mual muntah pre-post test**

Varia bel	Me n	Standar Deviation	Mi n	M ax
Pre Test	1 8,8	2,706	2	13
Post Test	1 7,5	2,834	1	12
	8 0			

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata *emesis gravidarum* sebelum diberikan minuman jahe merah kepada responden adalah 8,83 dengan standar deviasi 2,706, nilai minimal 2 dan nilai maksimal 13. Sedangkan rata-rata *emesis gravidarum* sesudah diberikan perlakuan pada responden adalah 7,50 dengan standar deviasi 2,834, nilai minimal 1 dan nilai maksimal 12.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 3 Hasil uji normalitas data mual muntah sebelum dan sesudah intervensi pada responden**

Variabel	n	P Value
Pre Test	18	0,131
Post Test	18	0,652

\*distribusi normal ( $p > 0,05$ )

Hasil analisis data dengan uji *shapiro wilk* terhadap rata-rata *emesis gravidarum* pada responden sebelum intervensi diperoleh nilai  $p = 0,131$  ( $p \geq 0,05$ ) dan setelah intervensi diperoleh nilai  $p = 0,652$  ( $p > 0,05$ ). Karena keduanya normal maka menggunakan uji *Tdependen*, Uji *T dependen (paired T-test)* digunakan untuk menguji perbedaan antara dua pengamatan

**Tabel 4 Selisih rata-rata emesis gravidarum sebelum dan sesudah intervensi**

Variabel	M	Selisih	S	M	M	P
	n	mean	D	in	ax	val
	n					ue
Pretest	18	8,83	2,706	2	13	
Posttest	18	7,50	2,834	1	12	0,0

Hasil analisis tabel dapat disimpulkan bahwa bahwa rata-rata mual muntah sebelum diberikan minuman jahe merah kepada responden adalah 8,83 dengan standar deviasi 2,706, nilai minimal 2 dan nilai maksimal 13. Sedangkan rata-rata

mualmuntah sesudah diberikan perlakuan pada responden adalah 7,50 dengan standar deviasi 2,834, nilai minimal 1 dan nilai maksimal 12. Setelah dilakukan uji signifikansi menggunakan uji *paired t-test* terhadap perbandingan *emesis gravidarum* sebelum dan setelah diberikan minuman jahe merah pada responden didapatkan adanya perubahan yang signifikansi dengan  $p = 0,012$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari pemberian minuman jahe merah (*Zingiber officinale Rose*) Hangat terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil trimester I.

Menurut penelitian yang juga dilakukan oleh Ardani, Ayu (2014) tentang perbandingan efektifitas pemberian terapi minuman jahe dengan minuman kapulaga terhadap *morning sickness* pada ibu hamil trimester I, menemukan bahwa hasil uji statistik menunjukkan rata-rata tingkat *morning sickness* ibu hamil sesudah diberikan terapi minuman jahe sebesar 7,5. Nilai ini lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata tingkat *morning sickness* sesudah diberikan terapi minuman kapulaga sebesar 9,93. Dengan nilai  $p$ -value sebesar  $0,005 < \alpha (0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara bermakna efektifitas terapi minuman jahe dengan terapi minuman kapulaga terhadap *morning sickness* pada ibu hamil trimester I.

Asumsi peneliti mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stres yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual dan muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal diawal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka. Bagi beberapa wanita, gejala dapat berlangsung sepanjang hari, atau mungkin tidak terjadi sama sekalipada saat bangun tidur dipagi hari. Mual dan muntah.

**Analisa Bivariat**

Setelah dilakukan uji signifikansi menggunakan uji *paired t-test* terhadap

perbandingan mual muntah sebelum dan setelah diberikan minuman jahe merah pada responden didapatkan adanya perubahan yang signifikansi dengan  $p=0,012$  ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari pemberian Seduhan *Zingiber officinale* (jahe) terhadap mual muntah Pada Ibu Hamil trimester I.

Mual muntah atau emesis gravidarum memang bukanlah suatu hal yang bersifat patologis dalam kehamilan namun kehadirannya dapat menjadi suatu ketidaknyamanan tersendiri bagi ibu hamil trimester 1, dan mual muntah yang tidak di atasi dengan baik dapat mengarah pada hiperemesis gravidarum, atau mual muntah yang terjadi secara berlebihan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nugrahani (2015) tentang efektifitas pemberian seduhan jahe dengan jus buah jeruk bali terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I, menemukan bahwa hasil analisis seduhan jahe dan jus buah jeruk bali pada ibu trimester I di wilayah kerja puskesmas Adan – Adan Kabupaten Kediri dengan menggunakan uji statistic *Independent T-Test*, rata – rata frekuensi mual dan muntah responden sesudah diberikan seduhan jahe sebesar 1,62. Sedangkan rata – rata frekuensi mual muntah pada responden yang diberikan jus buah jeruk bali sebesar 2,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan jahe lebih efektif dibandingkan pemberian jus buah jeruk bali.

Jahe dapat dijadikan sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi emesis gravidarum sebelum menggunakan obat antiemetik. Tidak sulit untuk menemukan jahe karena tanaman ini sekarang banyak digunakan di antaranya sebagai bumbu masak, pemberi aroma berbagai makanan dan minuman serta bahan obat-obatan tradisional. Keuntungan lain dari penggunaan seduhan jahe untuk mengatasi mual muntah yaitu harganya murah juga mudah dijangkau, mudah

didapatkan dipasaran. Kandungan wedang jahe aman dari bahan berbahaya karena dapat dibuat sendiri sehingga ibu hamil tidak perlu khawatir akan membahayakan kehamilan dan janinnya.

## SIMPULAN

Frekuensi mual muntah sebelum diberikan minuman jahe merah kepada responden adalah 8,83. sesudah diberikan perlakuan pada responden adalah 7,50. hasil uji signifikansi menggunakan uji *paired t-test* terhadap perbandingan mual muntah sebelum dan setelah diberikan minuman jahe merah didapatkan adanya perubahan yang signifikansi dengan  $p=0,012$  ( $p<0,05$ ). sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan *Zingiber officinale* (Jahe) efektif dalam mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil trimester I.

## SARAN

Disarankan agar ibu hamil mau mengkonsumsi seduhan jahe jika mengalami mual muntah selama masa kehamilan trimester 1.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, (2016). *Aneka manfaat ampuh rimpang jahe untuk pengobatan*. Yogyakarta: Dandra pustaka indonesia.
- Kemendes, (2015). *Folmarium Obat Herbal Asli Indonesia*. Jakarta. Sekretariat Jendral Kementrian Kesehatan RI.
- Mitayani, (2015). *Masalah kesehatan seputar kehamilan dan solusi*. Jakarta: Agromedia
- Notoatmodjo, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Noel dan Sumona, (2015). *Hyperemesis gravidarum*. Journal Obstetrics & Genecology. Vol. 5: p.204. .
- Nurdiana. (2018). *Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018*.

- Putri, Ayu (2016). *Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*.  
*Botani, Sistematika Dan Keragaman Kultivar Jahe*.  
<http://balitro.litbang.pertanian.go.id>
- Pratiwi. (2019). *Patologi Kehamilan: Memahami Berbagai Penyakit Dan Komplikasi Kehamilan*, Yogyakarta.PT. pustaka baru
- Prawirohardjo, (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Sulanto dan Yuni, (2017). *Efektifitas konsumsi ekstrakjahe dengan frekuensi mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas ungaran*.
- Tiran, (2015). *Mual dan muntah Kehamilan*. Jakarta : EGC.
- Wiraharja, dkk. (2015). *Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan*. *Damianus Journal of Medicine*, 10(3), 161–170.
- Wiknjosastro, (2015), *Ilmu kebidanan*. Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Iriati, B., et al., (2014) *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Agung Seto
- Aritonang, E. (2010) *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Medan: Kampus IPB Taman KencanaBogor
- Utami, P. (2012). *Anti Biotik Alami Untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta: Agro Media Pustaka
- Runiari, Nengah. (2010) *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan HiperemesisGravidarum*. Jakarta : Salemba Medika,
- Wiraharja, R. S., Heidy, Rustam, S., & Iskandar, M. (2011). *Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan*. *Damianus Journal of Medicine*, 10(3), 161–170.
- Hernani and Winarti, Christina. (2013) *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan*. Bogor: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian
- Bermawie N. Dan Purwiyanti S., (2013).