

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS BAKI

Widyawati¹⁾, Deny Eka Widyastuti²⁾

¹⁾²⁾ Universitas Kusuma Husada
widyawatiwati06@gmail.com

ABSTRAK

Mual muntah merupakan fenomena yang sering terjadi pada usia kehamilan Trimester I. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Baki. Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode eksperimen nyata (*true eksperimen*). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester I yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Baki berjumlah 48 orang dengan menggunakan total sampling sebagai teknik pengambilan sampel. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk pemberian rebusan jahe lembar kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24)*, adapun analisis data dilakukan dengan *Mann Whitney Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian rebusan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Puskesmas Baki. Berdasarkan pelaksanaan penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe berpengaruh signifikan terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Baki.

Kata kunci: mual, muntah, jahe, trimester I

ABSTRACT

*Nausea and vomiting is a phenomenon that often occurs during the first trimester of pregnancy. This study aims to determine the effect of giving ginger decoction on nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Baki Community Health Center. This research uses a quantitative approach in conducting research. The research method used by the author is a real experimental method (true experiment). The population and sample in this study were all Trimester I pregnant women in the Working Area of the Baki Health Center totaling 48 people using total sampling as a sampling technique. Data collection in this study used an observation sheet for giving ginger stew a *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24)* questionnaire, while data analysis was carried out with the *Mann Whitney Test*. The results showed that there is a significant effect of giving ginger decoction on nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Baki Community Health Center. Based on the implementation of the research, it can be concluded that giving ginger decoction has a significant effect on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Baki Health Center.*

Keywords: *nausea, vomiting, ginger, first trimester.*

1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang mempengaruhi kualitas hidup.

Mual dan muntah terjadi pada sebagian ibu hamil selama kehamilan (Rofi'ah *et al.*, 2017). Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan

keluarga, kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stress dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan dan ketidakseimbangan elektrolit (Balikova *et al.*, 2018). Mual muntah yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil. Apabila hal ini tidak ditangani secara tepat dan cepat maka akan berakibat buruk bagi ibu hamil dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian ibu hamil dan janin (Runiari, 2019).

Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan non farmakologi maupun farmakologi. Tindakan non farmakologi yang sering di sarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Runiari, 2019). Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetic (anti muntah). Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulant aromatic yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltic usus. sekitar enam senyawa dalam jahe telah terbukti memiliki aktifitas antiemetic (anti muntah) yang manjur. Nutrisi yang terkandung dalam jahe adalah potassium 3,4%, magnesium 3,0%, dan vitamin B6 (pyridoxine) 2,5%, (Fitria, 2018). Dalam sistem pencernaan jahe bersifat karminatif, yakni bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung, jahe juga merupakan stimulant aromatic yang kuat,

disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltic usus. Jahe juga mempunyai semua efek sekretoris alias efek mengeluarkan. Jahe adalah suatu diaforetik atau perangsang keluarnya keringat (Lazdia dan Putri, 2020).

Khasiat jahe sudah sejak lama 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). Jahe mengandung zingiberol, minyak atsiri zingiberena, kurkumen, bisabilena, flandrena, gingerol, vitamin A dan resin pahit dapat memblok serotonin yang merupakan suatu neurotransmitter disintesis neuron serotonergis yang terdapat dalam sistem saraf pusat dan sel enterokromafin pada saluran pencernaan sehingga dapat memberikan rasa nyaman dalam perut yang dapat mengatasi rasa mual muntah (Yanuaringsih *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan Putri, *et al.*, (2017) menunjukkan bahwa sebelum diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 13 kali dalam sehari, setelah diberi intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 3,18 kali dalam sehari. Hasanah (2014) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan wedang jahe. Lazdia dan Putri (2020) dalam sebuah studi menunjukkan bahwa pemberian intervensi jahe hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan hyperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan beda rata-rata penurunan antara

kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah sebesar 10,87 skor RINVR (Rhodesh INdex of Nusea, Vomiting, and Retching)

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Baki diketahui bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami mual muntah, 8 ibu hamil mengalami mual muntah ringan, 17 ibu mual muntah sedang dan 5 ibu mual muntah berat. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baki”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam pelaksanaan penelitian. Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode eksperimen nyata (*True Eksperimen*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control* yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Baki dengan cara membandingkan dengan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester I yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Baki berjumlah 48 orang, adapun dengan total sampling maka 24 orang dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan 24 dijadikan sebagai kelompok kontrol.

Pada penelitian ini yang menjadi alat ukur/instrumen sebagai salah satu cara untuk memperoleh informasi yaitu dengan lembar observasi untuk pemberian rebusan jahe lembar kuesioner Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24). Responden diberikan rebusan Jahe diberikan

dengan cara dikupas dan diiris kecil-kecil kemudian diberi air putih \pm 300 ml, jahe direbus selama \pm 5 menit. Setelah direbus disaring ke gelas dan menunggu rebusan hangat kuku sedangkan jahe diiris-iris dan diberikan 2 irisan setiap kali minum, setiap irisan \pm 2 gram yang diminum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari selama 7 hari.

Analisis yang digunakan untuk menguji rebusan jahe dalam menurunkan mual muntah ibu hamil Trimester I adalah analisis bivariat. Dalam menganalisis data secara bivariat dengan menggunakan data ordinal, maka pengujian dilakukan dengan *Mann Whitney test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian rebusan jahe terhadap mual muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil sebagaimana dalam Tabel 1.

Tabel 1. Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe

Hasil Pengujian	Mean Rank		P
	Kontrol	Eks	
Pre Test	23,58	25,42	0,644
Post Test	28,77	20,23	0,027

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa hasil uji beda yang dilakukan sebelum pemberian rebusan jahe dengan menggunakan uji Mann Whitney diperoleh nilai Zhitung sebesar -0,463 dengan Sig (2-tailed) sebesar 0,644 > 0,05, maka dapat diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Puskesmas Baki sebelum diberikan perlakuan. Adapun hasil uji beda yang dilakukan sesudah pemberian rebusan jahe dengan menggunakan uji Mann

Whitney diperoleh nilai Zhitung sebesar -2,214 dengan Sig (2-tailed) sebesar $0,027 < 0,05$, maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Puskesmas Baki setelah diberikan perlakuan atau dapat diartikan bahwa pemberian rebusan jahe berpengaruh signifikan dalam menurunkan mual muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baki, Kabupaten Sukoharjo.

Rebusan jahe yang memiliki kandungan zingiberol yang bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetik, 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 (Nurheti. 2015). Mual muntah dapat disebabkan karena peningkatan (HCG) Hormone Chorionic Gonadotropin dapat menjadi faktor mual dan muntah. Peningkatan kadar hormon progesteron menyebabkan otot polos pada sistem gastrointestinal mengalami relaksasi sehingga motilitas menurun dan lambung menjadi kosong. Hiperemesis gravidarum yang merupakan komplikasi ibu hamil muda bila terjadi terus menerus dapat mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, serta dapat mengakibatkan cadangan karbohidrat dan lemak habis terpakai untuk keperluan energi (Winkjosastro, 2012).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya mual muntah yaitu hormonal. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan,

terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*human bchorionic gonadotrophin*), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (*luteinizing hormone*) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit (Manuaba, 2014). Faktor lain yang mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil yaitu faktor psikososial. Diagnosis kehamilan sering diperkuat oleh hasil dari kecurigaan yang dipicu oleh keadaan mual dan muntah, tanpa adanya etiologi lain. Mengetahui akan menjadi orang tua menyebabkan konflik emosi, termasuk kegembiraan dan penantian, kecemasan tentang kesehatan ibu dan bayi serta khawatir tentang pekerjaan, keuangan, atau hubungan dengan suami. Sering kali ada perasaan takut terhadap kehamilan dan bayi, pada beberapa wanita hal ini mungkin membuat mereka sedih karena sebentar lagi akan kehilangan kebebasan mereka. Mungkin ada gangguan persepsi, ketidakpercayaan mengenai ketakutan nyata akan meningkatnya tanggung jawab. Masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala normal (Manuaba. 2014). Pada penelitian ini kelompok kontrol diberikan air putih sebagai bentuk upaya meminimalisir terjadinya mual dan muntah pada kehamilan, karena dengan minum air putih mampu menetralkan kadar asam dalam lambung sehingga mampu meredakan mual muntah pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN

- a. Usia ibu hamil Trimester I pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar diantara usia 20-35 tahun, dengan tingkat pendidikan pendidikan menengah (SMA) dan status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga.
- b. Kejadian mual muntah sebelum dan sesudah pemberian rebusan jahe diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil Trimester I pada pre test kelompok intervensi yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 8 responden (33,33%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 9 responden (37,50%). Berdasarkan data *post test* kelompok intervensi yang tidak mengalami mual muntah 8 responden (33,33%), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mengalami mual muntah berjumlah 4 responden (16,67%).
- c. Terdapat pengaruh signifikan pemberian rebusan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Baki.

5. SARAN

- a. Bagi ibu hamil
Ibu hamil diharapkan mengkonsumsi rebusan jahe untuk mengurangi mual muntah dan mengkonsumsi makanan bergizi.
- b. Bagi bidan
Bidan dapat mempertimbangkan pemberian rebusan jahe pada ibu hamil yang mengalami mual muntah disamping pemberian Vitamin B6.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek penelitian seperti memperbanyak responden dan menambah waktu pemberian rebusan dan madu sehingga hasil

yang didapatkan bisa lebih baik, selain itu peneliti dapat membandingkan dengan zat makanan lain seperti pemberian piperment.

REFERENSI

- Ahmad, M., Cahya, A., & Gustiar, H. (2015). Pengaruh Antioksidan Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Sunti*) terhadap Poliferasi Sel Leukimia (THP-1). *Penulisan Ilmiah*.
- Balikova M and Budgoza. (2018). Quality Of Women's Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy. *Central European Journal Of Nursing and Midwifery*. Vol 15(1).
- Fitria, R. (2013). Efektifitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(2), 55–66.
- Hasanah. 2014. Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. Vol. 3 No. 1, p. 81-87.
- Lazdia, W dan Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil dengan Hipermesis Gravidarum. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*. Vol. 3, No. 1, p. 30-39.
- Manuaba, I. (2014). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Putri, et al., (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Naskah Publikasi*. Fakultas Ilmu

Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Parepare.

Rofi'ah, S., Handayani, E., &
Rahmawati, T. (2017). Efektifitas
Konsumsi Jahe dan Sereh dalam
Mengatasi Morning Sickness.
Jurnal Ilmiah Bidan, 2, 57-62.

Runiari, N. (2019). *Asuhan
Keperawatan pada Klien dengan
Hiperemesis Gravidarum:
Penerapan Konsep dan Teori*

Keperawatan. Jakarta : Salemba
Medika.

Wiknjosastro, H. (2017). *Ilmu
Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-
2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
Sarwono Prawirohardjo.

Yanuaringsih, G.P., Nasution, A.S., &
Aminah, S. (2020). Efek Seduhan
Jahe Sebagai Anti Muntah Pada
Perempuan Hamil Trimester I.
Jurnal Kesehatan, 3, 151-158.
