

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN JAHE DAN LEMON PADA IBU HAMIL TRIMESTER I TERHADAP PENGURANGAN *EMESIS* *GRAVIDARUM* DI BPM SRI MULYANTI TAHUN 2022

The Effectiveness of Giving Ginger and Lemon Drinks to First Trimester Pregnant Women in Reducing Emesis Gravidarum at BPM Sri Mulyanti in 2022

Berliana Cantikaaty Sucipto, Tuti Yanuarti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Riwayat artikel

Diajukan: 21 Juli 2023

Diterima: 26 Juli 2023

Penulis Korespondensi:

- Tuti Yanuarti
- STIKes Abdi Nusantara

e-mail:

tutiyanuarti8@gmail.com

Kata Kunci:

*Emesis gravidarum, ibu
hamil trimester I, minuman
jahe dan lemon*

Abstrak

Pendahuluan : Mual dan muntah terjadi pada 60%-80% wanita dengan kehamilan pertama (primigravida) dan 40-60% pada wanita yang sudah pernah hamil (multigravida). Mual muntah yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil. Apabila tidak ditangani secara tepat dan cepat maka akan berakibat buruk bagi ibu hamil dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian ibu hamil dan janin. **Tujuan:** untuk mengetahui efektivitas pemberian minuman jahe dan lemon pada ibu hamil trimester I terhadap pengurangan emesis gravidarum di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022. **Metode:** menggunakan design rancangan *quasi eksperimen design (pre test and post test two group study)*. Populasi berjumlah 65 ibu hamil Trimester I, jumlah sampel 40 dibagi menjadi 2 kelompok intervensi. Menggunakan instrumen berupa kuesioner PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. **Hasil:** nilai rata-rata kuesioner PUQE pada kelompok intervensi minuman jahe sebelum intervensi 3,10 dan setelah intervensi menurun menjadi 1,75. nilai rata-rata kuesioner PUQE pada kelompok intervensi minuman lemon sebelum intervensi 3,10 dan setelah intervensi menurun menjadi 1,70. Hasil analisis bivariat dengan uji Wilcoxon didapatkan pada kelompok intervensi minuman jahe Nilai p $0,000 < 0,05$ adanya perbedaan skala *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe pada ibu hamil trimester I. Pada kelompok intervensi minuman lemon Nilai p $0,000 < 0,05$ adanya perbedaan skala *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian minuman lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022. **Kesimpulan:** minuman jahe dan lemon efektif dalam pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil Trimester I. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat dipertimbangkan sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. .

Abstract

Background: Nausea and vomiting occurs in 60%-80% of women with their first pregnancy (primigravidas) and 40-60% of women who have been pregnant before (multigravidas). Nausea and vomiting that occurs continuously can cause dehydration and even weight loss in pregnant women. If it is not handled properly and quickly, it will have bad consequences for pregnant women and the fetus and can even cause death of pregnant women and the fetus. **Objective** To determine the effectiveness of giving ginger and lemon drinks to pregnant women in the first trimester in reducing emesis gravidarum at BPM Sri Mulyanti in 2022. **Method:** used a quasi-experimental design (pre-test and post-test two group studies). The population consisted of 65 pregnant women in the first trimester, 40 samples were divided into 2 intervention groups. Using the instrument in the form of the PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*) questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate analysis. **Results** The mean value of the PUQE questionnaire in the ginger drink intervention group before the intervention was 3.10 and after the intervention decreased to 1.75. the mean value of the PUQE questionnaire in the lemon drink intervention group before the intervention was

3.10 and after the intervention decreased to 1.70. The results of bivariate analysis using the Wilcoxon test were found in the ginger drink intervention group, p value 0.000 <0.05, there was a difference in the emesis gravidarum scale before and after giving ginger drink to pregnant women in the first trimester. In the lemon drink intervention group, there was a p value of 0.000 <0.05 emesis gravidarum scale before and after giving lemon drink to first trimester pregnant women at BPM Sri Mulyanti in 2022. **Conclusion:** based on the results of the study it can be concluded that ginger and lemon drinks are effective in reducing emesis gravidarum in first trimester pregnant women. Furthermore, the results of this study can be used as consideration as non-pharmacological therapy in overcoming emesis gravidarum in first trimester pregnant women.

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang paling umum terjadi pada awal kehamilan, mempengaruhi hingga 80% dari wanita hamil (Fejzo, et al., 2019). Keparahan klinisnya berkisar dari mengalami mual ringan sampai mual yang paling parah, muntah sesekali dan muntah berkali-kali, memerlukan rawat inap, rehidrasi, nutrisi parenteral dan obat antiemetik (London, Grube, Sherer, & Abulafia, 2017).

Mual dan muntah terjadi pada 60%-80% wanita dengan kehamilan pertama (primigravida) dan 40-60% pada wanita yang sudah pernah hamil (multigravida) (Rukiyah, 2016).

Emesis gravidarum pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak, 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 akan kekurangan nutrisi dan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh, hal tersebut dapat menyebabkan berat bayi lahir rendah, proses tumbuh kembangnya terganggu, dan lain-lain (Astuti, 2016).

Upaya penanganan mual muntah pada kehamilan antara lain yaitu farmakologis, non farmakologis, dan komplementer (Wardani, Mukhlis, & Pratami, 2019). Upaya menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint,

lemon dan lain sebagainya (Wulandari, Kustriyanti, & Aisyah, 2019).

Jahe merupakan tanaman rimpang yang mempunyai banyak khasiat. Dalam jahe mengandung *Atsiri Zingiberena (zingiroan), Gingerol, zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, Vitamin A* serta *resin pahit* yang mampu menghambat *serotonin*. Sehingga dapat merilekskan otot saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga mual dan muntah bisa berkurang (Ramadhani & Ayudia, 2019).

Pada Lemon terkandung Limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Rofi'ah, Widatiningsih, & Sukini, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan design rancangan *quasi eksperimen design (pre test and post test two group study)*. Penelitian ini akan dilaksanakan di BPM Sri Mulyanti, Teluk Pucung Bekasi Utara pada bulan November sampai Desember tahun 2022, Populasi yang digunakan adalah ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan ANC di BPM Sri Mulyanti berjumlah 65 ibu hamil. Jumlah sampel 40 ibu hamil dibagi menjadi 2 kelompok yakni 20 ibu hamil kelompok intervensi minuman jahe dan 20 ibu hamil kelompok intervensi minuman lemon. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen

penelitian berupa kuesioner PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan pemberian intervensi 2x sehari (pagi dan sore). Pada kelompok intervensi minuman jahe Takaran saji 250mg jahe dengan 100ml air. Sedangkan pada kelompok intervensi lemon 50mg lemon dan 100ml air.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Variabel	Kelompok Minuman jahe		Kelompok Minuman lemon	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Usia				
< 20 tahun	2	10%	1	5%
20- 35 tahun	18	90%	19	95%
Pekerjaan				
IRT	11	55%	8	40%
Swasta	5	25%	6	30%
PNS	2	10%	3	15%
Guru	2	10%	3	15%
Usia Kehamilan				
Trimester I	20	100%	20	100%
Status Gravida				
Primigravida	9	45%	12	60%
Multigravida	11	55%	8	40%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun. Pekerjaan responden sebagian besar adalah IRT. Pada kelompok intervensi minuman jahe 55% multigravida dan pada kelompok intervensi minuman lemon 60% primigravida.

Perbedaan skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022.

Tabel 2. Perbedaan skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022.

Skala <i>emesis gravidarum</i> ibu hamil	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi		Nilai <i>p</i> *
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Tidak muntah	0	0	5	25	0,00
Derajat ringan	3	15	1	5	75
Derajat sedang	1	60	0	0	
Derajat berat	2				
	5	25	0	0	

**p* : uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat adanya penurunan derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Sebelum intervensi minuman jahe 12 (60%) mengalami *emesis gravidarum* derajat sedang dan 5 (25%) derajat berat. Sedangkan setelah intervensi terdapat 5 (25%) sudah tidak mengalami *emesis gravidarum* dan 15 (75%) mengalami *emesis gravidarum* derajat ringan. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan secara statistik adanya perbedaan skala *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe pada ibu hamil trimester I di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022.

Perbedaan skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian minuman lemon di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022

Tabel 3. Perbedaan skala emesis gravidarum Ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian minuman lemon di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022

Skala <i>emesis gravidarum</i> ibu hamil	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi		Nilai p^*
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Tidak muntah	0	0	6	30	0,000
Derajat ringan	2	10	14	70	
Derajat sedang	14	70	0	0	
Derajat berat	4	20	0	0	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat adanya penurunan derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Sebelum intervensi minuman jahe 14 (70%) mengalami *emesis gravidarum* derajat sedang dan 4 (20%) derajat berat. Sedangkan setelah intervensi terdapat 6 (30%) sudah tidak mengalami *emesis gravidarum* dan 14 (70%) mengalami *emesis gravidarum* derajat ringan. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan secara statistik adanya perbedaan skala *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian minuman lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Perbedaan skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat adanya penurunan derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Sebelum intervensi minuman jahe 12 (60%) mengalami *emesis gravidarum* derajat sedang dan 5 (25%) derajat berat.

Sedangkan setelah intervensi terdapat 5 (25%) sudah tidak mengalami *emesis gravidarum* dan 15 (75%) mengalami *emesis gravidarum* derajat ringan. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan secara statistik adanya perbedaan skala *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe pada ibu hamil trimester I di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022.

Penanganan mual muntah tergantung pada tingkat keparahan gejala yang dirasakan. Pengobatan untuk mengatasi mual-muntah dapat menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik dan kortikosteroid. Sedangkan

terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, perubahan pola hidup, istirahat, tidur dan dengan pemberian pengobatan herbal/ alamiah seperti jahe maupun peppermint (Firmansyah, 2014).

Penelitian (Parwitasari et al., 2009) yang membandingkan Efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan hasil penelitian rebusan jahe lebih efektif terhadap mual muntah (9,76) dibandingkan dengan kelompok rebusan daun mint (6,66), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe lebih efektif dibandingkan daun mint. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Putri, Andiani, Haniarti, & Usman, 2017) menyebutkan bahwa sebelum diberikan 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 dengan nilai $p = 0,000$.

Penelitian (Leung, 2016) melakukan metaanalisis pada 6 penelitian uji klinik terkait pemanfaatan jahe dalam penurunan mual dan muntah pada awal kehamilan.

Total populasi adalah 508 yang terdiri dari 256 kelompok intervensi dan 252 yang mendapatkan placebo. Hasil didapatkan bahwa penggunaan jahe sampai 1 gram perhari minimal 4 hari menjadi terapi nonfarmakologi yang efektif untuk *Nausea and Vomiting in Early Pregnancy (NVEP)*.

Perbedaan skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian minuman lemon di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat adanya penurunan derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Sebelum intervensi minuman jahe 14 (70%) mengalami *emesis gravidarum* derajat sedang dan 4 (20%) derajat berat. Sedangkan setelah intervensi terdapat 6 (30%) sudah tidak mengalami *emesis gravidarum* dan 14 (70%) mengalami *emesis gravidarum* derajat ringan. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan secara statistik adanya perbedaan skala *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian minuman lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mutiah, 2020) dengan hasil disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jeruk lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan $p \text{ value } 0.029$ dan selisih rerata 0.353.

Buah lemon dikenal sebagai sumber vitamin C, tetapi sebenarnya buah ini juga mengandung zat gizi esensial lainnya, meliputi karbohidrat (zat gula dan serat makanan), potasium, folat, kalsium, thiamin, niacin, vitamin B6, fosfor, magnesium, tembaga, riboflavin, asam pantotenat, dan senyawa fitokimia. Kulit jeruk lemon juga memiliki kandungan *d-limonene* dan vitamin C. *D-limonene* merupakan suatu flavonoid yang terkandung didalam kulit jeruk lemon, menurut data *Code of Federal Regulation as denerally recognized as safe (GRAS)*

menyebutkan *d-Limonene* memiliki toksisitas yang rendah sehingga aman dikonsumsi (Jidong, 2017).

Kandungan yang terdapat di lemon yaitu *limonene* yang dapat mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah dan lemon juga mengandung flavonoid yang dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minuman jahe dan lemon memberikan efek terhadap pengurangan derajat *emesis gravidarum*. Diharapkan dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diaplikasikan pada ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*.

KESIMPULAN

Gambaran skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum pemberian minuman jahe di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022 jahe, 12 (60%) derajat sedang, 5 (25%) derajat berat, 3 (15%) derajat ringan. Gambaran skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sesudah pemberian minuman jahe di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022, 5 (25%) tidak *emesis gravidarum* dan 15 (75%) derajat ringan.

Gambaran skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum pemberian minuman lemon di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022, 14 (70%) derajat sedang, 4 (20%) derajat berat, 2 (10%) derajat ringan. Gambaran skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sesudah pemberian minuman lemon di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022, 6 (30%) tidak *emesis gravidarum*, 14 (70%) derajat ringan.

Ada perbedaan skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022, nilai $p < 0,000 < 0,05$.

Ada perbedaan skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian minuman lemon di BPM Sri Mulyanti Tahun 2022, nilai $p < 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kembaran I Kabupaten Banyumas.
- Fejzo, M., Trovik, J., Grooten, I., Sridharan, K., Roseboom, T., & Vikanes, Å. (2019). Nausea And Vomiting Of Pregnancy And Hyperemesis Gravidarum. *Nature Reviews, Disease Primers* 5:62.
- Jidong. (2017). The Effect Of Lemon Inhalasi Aromatherapy On Nusea And Vomiting Of Pregnancy : A Double-Blinded Randomized, Control Clinical Trial. *Iran Red Crescent Med J*.
- London, V., Grube, S., Sherer, D., & Abulafia, O. (2017). Hyperemesis Gravidarum: A Review Of Recent Literature. *Pharmacology*, 100:161–171.
- Mutiah, C. (2020). Perbandingan Efektifitas Pemberian Jeruk Bali (Citrus Grandis) Dan Jeruk Lemon (Citrus Limon) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Langsa Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, Vol 8, No 1, H. 20-30.
- Putri, A., Andiani, Haniarti, & Usman. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional Ikakesmada "Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan Sdgs"* (Pp. 99-105). Parepare Sulawesi Selatan: Code.
- Ramadhani, I., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), 97–102.
- Rukiyah, A. (2016). *Asuhan Kebidanan I*. Jakarta: Egc.
- Wardani, P., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Trimester I Di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. 1, 131–137.
- Wulandari, D., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Smart Kebidanan*, 6 (1), 42-47.