



EFEKTIVITAS MINUMAN JAHE PADA MUAL MUNTAH (HIPEREMESIS GRAVIDARUM) PADA KEHAMILAN TRIMESTER 1

The Effectiveness of Ginger Drink on Nausea and Vomiting (hyperemesis gravidarum) in The 1st Trimester of Pregnancy

Safia Dhea Pramesti, Zulfani Nailatus Syifa

Prodi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang.

Riwayat artikel

Diajukan: 6 Januari 2025

Diterima: 8 April 2025

Penulis Korespondensi:

- Safia Dhea Pramesti
- Program Keperawatan
Universitas
Muhammadiyah
Semarang

email:

safiadhea@gmail.com

Kata Kunci:

*Hiperemesis gravidarum,
minuman, jahe, kehamilan*

Abstrak

Hiperemesis gravidarum (HEG) HEG dapat menimbulkan resiko kesehatan hingga kematian ibu dan bayi. HEG juga dapat menyebabkan pertumbuhan janin lambat, kelainan bawaan, dan berat badan lahir yang rendah pada bayi. Menangani mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan menggunakan tindakan non farmakologi maupun farmakologi. Hiperemesis gravidarum pada ssat kehamilan juga 166type ditangani serta diobati oleh ekstrak jahe (*Zingiber Officinale Roscoe*). Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas mengonsumsi minuman jahe terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan one group pretest and posttest design yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dan metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi (pengamatan) dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat adanya penurunan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil. Hasil uji statistic wiloxon menunjukkan secara statistik adanya perbedaan skala emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe pada ibu hamil trimester satu di desa Kaliputih kecamatan Alian kabupaten Kebumen. Simpulan penelitian minuman jahe sangat efektif untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester 1.

Abstract

*Hyperemesis gravidarum (HEG) HEG can pose health risks and even death to both mother and baby. HEG can also cause slow fetal growth, congenital abnormalities, and low birth weight in infants. Managing nausea and vomiting during pregnancy can be done using non-pharmacological and pharmacological measures. Hyperemesis gravidarum during pregnancy is also treated by ginger extract (*Zingiber Officinale Roscoe*). The purpose of this study was to determine the effectiveness of consuming ginger drink on reducing the frequency of nausea and vomiting. This type of research uses a one group pretest and posttest design, which is a technique to determine the effect before and after giving treatment and data collection methods in this study using observation and interview methods. Based on the results of the study, it can be seen that there is a decrease in the degree of emesis gravidarum in pregnant women. The results of the Wiloxon statistical test showed statistically there was a difference in the scale of emesis gravidarum before and after the administration of ginger drink in first trimester pregnant women in kaliputih village, Alian sub-district, Kebumen district. The conclusion of the research is that ginger drink is very effective to overcome nausea and vomiting in first trimester pregnancy.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan di hitung mulai dari hari pertama pada haid terakhir. Lama kehamilan dari awal konsepsi hingga bayi lahir adalah 40 minggu atau 280 hari. Terdapat tiga bagian dalam kehamilan, trimester I dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester II dari empat bulan hingga enam bulan, dan trimester III dimulai dari 7 bulan sampai ke 9 bulan (Harahap, 2020).

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, dan emosional di lingkungan keluarga. Setiap kehamilan juga dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama kehamilannya. Perubahan hormonal wanita terjadi pada saat kehamilan yaitu terjadinya peningkatan hormon progesteron dan estrogen, sehingga menghasilkan HCG plasenta atau (Human Chorionic Gonadotropine). Hal ini dapat menimbulkan keluhan yang akan dialami oleh ibu hamil, salah satunya adalah emesis gravidarum (Harahap, 2020).

Kejadian Mual dan muntah merupakan hal normal yang sering terjadi pada usia kehamilan muda dan terbanyak pada usia kehamilan 12 minggu dan akan berakhir dalam 20 minggu pertama kehamilan. Keluhan ini terjadi 70% - 80% dari seluruh wanita yang hamil (Cathy, 2015).

Hiperemesis gravidarum merupakan kejadian mual dan muntah yang berlebihan sehingga mengganggu aktivitas ibu hamil. Hiperemesis gravidarum sering terjadi pada awal kehamilan antara umur kehamilan 8 – 12 minggu. Hiperemesis gravidarum apabila tidak tertangani dengan baik akan menyebabkan komplikasi bahkan kematian ibu dan janin. Prevalensi hiperemesis gravidarum antara 1 – 3 % atau 5-20 kasus per 1000 kehamilan (Lusa, 2013).

Hiperemesis gravidarum (HEG) adalah keadaan mual dan muntah yang cukup parah, dialami oleh 50-70% ibu hamil dengan usia kehamilan 5-12 minggu. HEG dapat menimbulkan risiko kesehatan hingga kematian bagi ibu dan bayi. HEG juga dapat menyebabkan pertumbuhan janin terhambat, kelainan bawaan, dan berat badan lahir yang rendah pada bayi. HEG menjadi salah satu risiko yang mempengaruhi kematian ibu dan bayi. Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan indikator yang digunakan untuk menilai derajat kesehatan dari suatu negara. Indonesia telah menetapkan program kesehatan

Mual muntah merupakan dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negative terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila mual muntah ini berkelanjutan dan berubah menjadi mual muntah yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Wanita-wanita hamil dengan gejala mual muntah yang berlebih berpotensi besar mengalami dehidrasi, kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, dapat pula terjadi robekan kecil pada selaput lendir esofagus dan lambung atau sindroma Mallary Weiss akibat perdarahan gastrointestinal, selain itu, mual mual muntah juga diperberat adanya factor lain, seperti faktor fisiologis, lingkungan, spiritual, dan sosiokultural (Naviri, 2011).

Menangani mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan menggunakan tindakan non farmakologi maupun farmakologi. Tindakan non farmakologi yang sering di sarankan oleh tenaga kesehatan salah satunya menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk air jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Runiari, 2010).

Emesis gravidarum pada saat kehamilan juga bisa ditangani serta diobati oleh ekstrak jahe (*Zingiber Officinale* Roscoe). Publikasi dalam University of Maryland Medical Center, menjelaskan pada saat hamil mengkonsumsi 1 gram ekstrak jahe setiap hari sangat efektif dan aman untuk mengurangi rasa mual dan muntah di pagi hari yang sering dirasakan. Selama 4 hari diberikan 1 gram jahe pada wanita hiperemesis setelah pengobatan, penurunan yang signifikan terjadi dalam mual dan muntah (Fitria, 2013).

Jahe (*Zingiber Officinale*) adalah salah satu jenis tumbuhan india. Tumbuhan jahe banyak digunakan sebagai obat-obatan, kosmetik, pengharum ruangan serta bahan makanan lainnya. Dari kata tersebut terbukti unsur pokok jahe dapat dipergunakan sebagai obat-obatan tanpa resep dokter yang kelak menjadi tumbuhan-tumbuhan yang populer. Oleh karena itu kapasitas jahe juga dapat mengatasi gangguan pada rahim/kandung dan rasa sakit di pagi hari yang tidak menyenangkan terhadap ibu-ibu hamil (Ferry, ddk). Salah satu senyawa aktif yang terdapat pada jahe adalah kurkunim. Baru-baru ini juga telah dibuktikan secara klinis bahwa jahe bermanfaat sebagai anti mual dan muntah pada ibu hamil yang aman.

Berdasarkan hasil survey awal dengan mendata jumlah ibu hamil pada tahun 2024 bulan desember sebanyak 6 ibu hamil di Desa Kaliputih kecamatan alian kabupaten kebumen. Hasil wawancara pada 2 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah, biasanya saat mengalami mual muntah ibu hamil hanya mengkonsumsi obat-obatan, dikarenakan belum mengetahui ada obat tradisional yang bisa dikonsumsi di saat mengalami mual muntah seperti rebusan air jahe.

Berdasarkan survei data awal yang telah peneliti dapatkan, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas pemberian Minuman Jahe Terhadap Penurunan hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Kaliputih Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen”

METODE

Jenis Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain Eksperimen semu (Quasi eksperimen), yaitu eksperimen yang dilakukan dengan tidak mempunyai batasan-batasan yang ketat terhadap randomisasi, pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini menggunakan rancangan one group pretest and posttest design yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2012). Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama 1 minggu. Melakukan wawancara selama 1 hari setelah itu kita memberikan bahan-bahan pembuatan minuman jahe kepada ibu hamil selama 1 hari, setelah 4 hari pemberian jahe kepada ibu hamil, kita menanyakan responden terhadap ibu hamil setelah meminum jahe yang kita sarankan apakah ada respon yang baik atau tetap masih terjadi hyperemesis gravidarum.

Teknik pengumpulan data merupakan cara peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi (pengamatan) dan wawancara. Dalam proses pengamatan, alat yang digunakan berupa checklist kemudian metode wawancara dengan teknik wawancara terpimpin. Observasi (pengamatan) merupakan suatu prosedur yang berencana, yang antara lain meliputi melihat, mendengar, dan mencatat sejumlah dan taraf aktivitas tertentu dan situasi tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti, sedangkan metode wawancara merupakan suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, dimana peneliti mendapatkan informasi secara lisan dari seorang sasaran penelitian (responden).

Kita juga menggunakan analisa univariat dan bivariate, analisa univariat yaitu bertujuan untuk menggambarkan karakteristik setiap variable penelitian. Analisa ini dilakukan dengan meringkas kumpulan dari data hasil pengukuran. Sementara itu analisa bivariate adalah dua variable yg diduga berhubungan, ada atau tidaknya perbedaan rata-rata hyperemesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikannya minuman jahe pada responden.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di desa kaliputih kecamatan alian kabupaten kebumen. Dari data yang dihasilkan oleh peneliti didapatkan sebanyak 6 orang ibu hamil di desa kaliputih dan hasil wawancara didapatkan sebanyak 2 orang yg mengalami mual muntah berlebihan dan ada 1 orang yg mengalami mual muntah kadang-kadang.

Tabel 1. Data Responden

No	Nama responden	umur	Usia kandungan	Hasil pengukuran
1.	Ny.K	23 Th	7 minggu	mengalami
2.	Ny. R	30 Th	2 minggu	mengalami
3.	Ny.E	22 Th	20 minggu	Tidak mengalami
4.	Ny. T	35 Th	18 minggu	Kadang-kadang
5.	Ny. S	20 Th	16 minggu	Tidak mengalami
6.	Ny. M	37 Th	28 minggu	Tidak mengalami

Berdasarkan table diatas didapatkan data sebagian besar dari responden berjumlah 3 orang mengalami mual muntah pada kehamilan trimester 1.

Tabel 2. Hasil uji bivariate dengan post test dan pretest

Skala emesis gravidarum ibu hamil	Sebelum intervensi		Sesudah Intervensi		Nilai p*
	f	%	f	%	
Tidak muntah	2	65	5	90	0,000
Derajat ringan	1	5	1	10	
Derajat sedang	1	10	0	0	
Derajat berat	2	20	0	0	

*p : uji wiloxon

Berdasarkan table diatas dapat dilihat adanya penurunan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil. Sebelum intervensi minuman jahe 1 (10%) mengalami *emesis gravidarum* derajat sedang dan 2 (20%) derajat berat. Sedangkan setelah intervensi terdapat 5 (90%) sudah tidak mengalami *emesis gravidarum* dan 1 (10%) mengalami *emesis gravidarum* derajat ringan. Hasil uji statistic wiloxon 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 satu di desa kaliputih kecamatan alian kabupaten kebumen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat adanya penurunan derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Sebelum intervensi minuman jahe 1 (10%) mengalami derajat sedang dan 2 (20%) derajat berat. Sedangkan setelah intervensi terdapat 5 (90%) sudah tidak mengalami *emesis gravidarum* dan 1 (10%) mengalami *emesis gravidarum* derajat ringan. Hasil uji statistic wiloxon 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 satu di desa kaliputih kecamatan alian kabupaten kebumen.

Penanganan mual muntah tergantung pada tingkat keparahan gejala yang dirasakan. Pengobatan untuk mengatasi mual muntah dapat menggunakan nonfarmakologi dan farmakologi. 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 didapatkan bahwa penggunaan jahe sampai 500 gram perhari minimal 4 hari menjadi terapi nonfarmakologi yang efektif untuk *Nausea and Vomiting in Early Pregnancy (NVEP)*.

SIMPULAN

Gambaran skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester 1 sebelum pemberian minuman jahe di desa kaliputih kecamatan alian kabupaten kebumen, 1 (10%) derajat sedang, 1 (5%) derajat ringan, dan 2 (20%) derajat berat. Gambaran skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester 1 sesudah pemberian minuman jahe , 5 (90%) tidak *emesis gravidarum* dan 1 (10%) derajat ringan. Ada perbedaan skala *emesis gravidarum* ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe di desa kaliputih kecamatan alian kabupaten kebumen, nilai $p\ 0,000 < 0,05$

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, Inria., Mihardja, Hasan. (2023). Terapi akupresure pada hyperemesis grvidarum dalam menurunkan lama perawatan di rumah sakit pada era jkn. *Journal of midwifery care*, 3(2). 127-128
- Harahap, Habibah. (2020). Pengaruh minuman jahe merah terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *jurnal penelitian universitas aufa royhan*, 29-35. <https://repository.unar.ac.id>
- Haryanti, R. P., Andora, Novika., Lestari, Yuli. (2022). Pengaruh pemberian terapi air jahe pada ibu hamil dengan kejadian hyperemesis gravidarum. *Jurnal penelitian perawat profesional*. 4(2). 468-469
- Indrayani, I. M., Burhan, Rialike., Widiyanti, Desi. (2018). Efektivitas pemberian wedang jahe terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di kabupaten Bengkulu utara. *Jurnal ilmu dan teknologi kesehatan*, 5(2). 4-6
- Indrayani, Triana. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hyperemesis gravidarum di rsud drajat prawiranegara kabupaten serang. *Jurnal akademik keperawatan husada karya*, 4(1). 10
- Mutia, Fatma., Harahap, Masnawati. (2024). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang hyperemesis gravidarum di wilayah kerja puskesmas batangtoru. *Jurnal kesehatan ilmiah Indonesia*, 9(1). 2-3
- Wardani, Rahayu Kusuma. (2020). Efektivitas konsumsi air tebu kombinasi dengan air jahe terhadap hyperemesis gravidarum di wilayah kerja puskesmas rawat inap sidomulyo pekanbaru. *Jurnal ilmu kebidanan*, 9(1). 38-39.
- Sucipto, B. C., Yanuarti, Tuti. (2023). Efektivitas pemberian minuman jahe dan lemon pada ibu hamil trimester 1 terhadap pengurangan emesis gravidarum di BPM sri mulyanti tahun 2022. *Scientific Journal of Nursing*, 9(4). 291-293