



ANALISIS EFEKTIVITAS PENGOBATAN HERBAL KOMPLEMENTER TERHADAP KONDISI MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN

*Mahasiswa Semester 3 Kebidanan, Maslan Pangaribuan, SST, M.Kes, Farida M. Simanjuntak, SST., M.Kes, apt. Feri Setiadi, S.Farm. M. Farm
Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia, Kota Bekasi*

ABSTRACT

The review of existing research shows that using fruits and plant-based remedies as non-medical treatments can help reduce nausea and vomiting and improve anemia in pregnant women. Different methods, such as eating Ambon bananas, dates, lime with or without honey, using lemon and lemongrass for aromatherapy, drinking lemongrass beverages, consuming ginger, beetroot, moringa leaves, and mixing honey with black cumin, all have been found to help decrease how often and how badly nausea and vomiting happen, and also increase hemoglobin levels significantly ($p < 0.05$). The success of these treatments is because of the active ingredients they contain, such as vitamin B6, iron, folate, vitamin C, flavonoids, gingerol, essential oils, and antioxidants. These ingredients help reduce too much stomach acid, improve digestion, relieve nausea, and support the production of red blood cells. Herbal treatments are considered safer, easier to find, more affordable, and have fewer side effects. That's why they are useful in midwifery care. Using these treatments can improve midwifery care by making it more thorough and based on real evidence, while also making the experience more comfortable and safe for both the mother and the baby.

Keywords: complementary, nauseous, pregnancy, vomit

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang disertai oleh berbagai perubahan hormon dalam tubuh yang sering kali menimbulkan keluhan bagi ibu hamil. Masalah yang paling sering dijumpai selama kehamilan adalah emesis gravidarum, yaitu keluhan mual dan muntah. Emesis gravidarum biasanya muncul pada trimester pertama dan dialami oleh sebagian besar wanita hamil akibat peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang berisiko menyebabkan dehidrasi, gangguan nutrisi, serta

komplikasi bagi ibu dan janin (Ahmed Shaheen et al., 2021; Ioannidou et al., 2019; Winkjosastro, 2014).

Selain emesis gravidarum, anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil, terutama anemia defisiensi besi. Peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan, yang tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat serta rendahnya kepatuhan konsumsi tablet Fe, menyebabkan ibu hamil rentan mengalami penurunan kadar hemoglobin. Anemia pada kehamilan dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, perdarahan pascapersalinan, berat badan lahir rendah, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin (WHO, 2015;

Winkjosastro, 2014).

Penatalaksanaan pada ibu hamil umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis seperti pemberian vitamin B6, antiemetik, serta suplemen zat besi. Namun, penggunaan obat-obatan tersebut sering menimbulkan efek samping berupa mual, sembelit, dan ketidaknyamanan pada saluran cerna, sehingga menurunkan kepatuhan ibu hamil terhadap pengobatan. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis dan komplementer mulai banyak dipilih sebagai alternatif karena dinilai lebih aman, mudah diakses, serta memiliki risiko efek samping yang lebih rendah (Rofi'ah et al., 2019; Maesaroh & Sari, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan tanaman herbal seperti pisang ambon, kurma, jeruk nipis, jahe, serai, aromaterapi lemon, buah naga, daun kelor, buah bit, madu, dan jintan hitam efektif membantu menurunkan keluhan mual dan muntah serta meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Intervensi ini memberikan hasil yang bermakna secara statistik dan dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam pelayanan kebidanan (Rifiana & Falasifah, 2020; Rofi'ah, 2017; Lamdayani et al., 2024).

Kandungan zat aktif seperti vitamin B6, zat besi, folat, vitamin C, flavonoid, gingerol, minyak esensial, dan antioksidan berperan dalam menetralkan asam lambung, meningkatkan fungsi pencernaan, menghambat rangsangan mual, serta mendukung proses eritropoiesis dan pembentukan hemoglobin. Kombinasi zat-zat tersebut menjadikan bahan herbal efektif sebagai antiemetik alami dan agen peningkat hemoglobin (Vieira, 2018; Rofi'ah et al., 2019).

Hasil sintesis dari berbagai

penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis herbal memberikan dampak signifikan dalam menurunkan frekuensi dan tingkat keparahan mual dan muntah, sekaligus meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Selain efektif, terapi herbal dinilai lebih sesuai dengan budaya masyarakat, ekonomis, serta dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan yang holistik (Lamdayani et al., 2024; WHO, 2015). Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan tinjauan pustaka yang mendalam mengenai efektivitas penggunaan buah dan herbal sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penanganan emesis gravidarum dan anemia pada ibu hamil. Penulisan jurnal ini diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan pelayanan kebidanan yang aman, holistik, dan berbasis bukti ilmiah (Winkjosastro, 2014; WHO, 2015).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah quasy experiment yang mengukur efektivitas pengobatan herbal komplementer terhadap kondisi mual muntah kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini menunjukkan bahwa pemberian pisang ambon dapat mengurangi intensitas mual pada wanita hamil trimester pertama, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Uji Wilcoxon menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi pisang ambon dan penurunan emesis gravidarum. Efektivitasnya kemungkinan disebabkan oleh kandungan vitamin B6 dalam pisang ambon yang membantu menetralkan asam lambung dan meningkatkan proses pencernaan, sehingga mengurangi mual. Dengan demikian, pisang ambon dapat menjadi pilihan intervensi non-obat yang aman,

mudah diperoleh, serta terjangkau untuk mengatasi mual dan muntah di awal kehamilan (Anggriani & Rohmah 2017).

Penelitian oleh Ai Nurhayati dkk. (2023) menunjukkan bahwa pemberian pisang ambon dan kurma efektif dalam mengurangi intensitas mual pada wanita hamil trimester pertama, dengan nilai $p < 0,05$. Kedua intervensi tersebut memiliki efektivitas yang sama tanpa perbedaan signifikan ($p > 0,05$). Efektivitas ini kemungkinan disebabkan oleh kandungan vitamin B6 dalam pisang ambon serta vitamin dan mineral yang terdapat pada kurma, yang berperan dalam memperbaiki fungsi pencernaan dan mengurangi gejala mual. Oleh karena itu, pisang ambon dan kurma bisa diterapkan sebagai alternatif intervensi non-obat yang aman dan mudah dilakukan dalam bidang kebidanan (Nurhayati & Pangestu 2023).

Penelitian oleh Lubis, Damayanti & Abilowo menunjukkan bahwa penggunaan air perasan jeruk nipis (Citrus limon) efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada wanita hamil trimester pertama. Dalam penelitian tersebut, pemberian air perasan jeruk nipis terbukti memberikan penurunan gejala secara signifikan, dengan hasil uji Mann-Whitney menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menegaskan dampak nyata dari intervensi ini. Jeruk nipis diduga bekerja melalui kandungan flavonoid yang memperbaiki proses pencernaan dengan merangsang peristaltik lambung, sehingga membantu mengurangi mual serta muntah. Temuan ini mendukung penggunaan air perasan jeruk nipis sebagai terapi non-obat yang aman dan sederhana untuk menangani emesis gravidarum di awal kehamilan (Sari & Wahyuni 2022) (Handayani et al. (2023). Penelitian oleh Rista Novitasari dkk (2024) menunjukkan bahwa aromaterapi menggunakan minyak

esensial lemon efektif dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada wanita hamil trimester pertama. Kelompok yang diberi aromaterapi mengalami penurunan skor mual dan muntah secara signifikan setelah tujuh hari dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Sebagai hasilnya, aromaterapi dapat dipertimbangkan sebagai alternatif terapi non-obat yang aman untuk meredakan gejala emesis pada ibu hamil. Penelitian oleh Sari, Eka Sari & Bakara (2024) juga menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi emesis gravidarum, dengan hasil statistik yang signifikan ($p = 0,000 < 0,05$). Aromaterapi yang diberikan setiap pagi selama empat hari menunjukkan penurunan yang bermakna pada keluhan mual dan muntah peserta dibandingkan sebelum perlakuan. Temuan ini memperkuat peran aromaterapi sebagai terapi non-obat yang aman, sederhana, dan efektif untuk mengatasi gejala mual dan muntah di awal kehamilan, sehingga bisa dipertimbangkan dalam praktik kebidanan sebagai alternatif penanganan (Putri et al. 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Miftakhurohmah dan Natalia Anggraini pada tahun 2017 menunjukkan bahwa konsumsi jus buah bit secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita hamil yang menderita anemia. Rephrase Awalnya kadar hemoglobin mereka adalah 10,46 g/dL, kemudian meningkat menjadi 11,70 g/dL ($p = 0,000$).

Penambahan ini dipengaruhi oleh adanya zat besi, asam folat, dan vitamin C yang membantu pembentukan sel darah merah serta meningkatkan penyerapan zat besi. Jus buah bit juga mudah dikonsumsi dan tidak menyebabkan efek samping, sehingga bisa dijadikan terapi tambahan yang baik (Miftakhurohmah & Natalia Anggraini

2017).

Penelitian oleh Ai Nurhayati dan Gaidha Khusnul Pangestu pada tahun 2023 menunjukkan bahwa mengonsumsi jus buah bit selama 7 hingga 30 hari secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin wanita hamil anemia antara 0,6 hingga 2,54 g/dL. Efek ini didukung oleh kandungan zat besi non-heme, folat, vitamin C, serta antioksidan. Jus buah bit dinilai aman dan efektif sebagai bantuan tambahan dari tablet besi selama masa kehamilan (Ai Nurhayati & Gaidha Khusnul Pangestu 2023).

Hasil penelitian tentang kombinasi *Nigella sativa* dan madu menunjukkan bahwa keduanya dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita hamil yang anemia secara signifikan, yaitu dari 9,67 g/dL menjadi 12,18 g/dL ($p = 0,000$). Efek ini didukung oleh antioksidan dan senyawa aktif dalam jintan hitam yang mendorong pembentukan sel darah merah, serta nutrisi dalam madu yang meningkatkan penyerapan zat besi. Kombinasi ini bisa menjadi terapi tambahan yang aman dan efektif tanpa menggunakan obat (Wijayanti et al. 2022).

Intervensi madu pada wanita hamil dan jintan hitam pada ibu menyusui juga terbukti meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan ($p < 0,05$). Madu dan jintan hitam keduanya mengandung mineral dan antioksidan yang membantu proses pembentukan sel darah merah. Kedua bahan tersebut memiliki potensi sebagai pengobatan herbal tambahan dalam mengatasi anemia selama masa kehamilan dan menyusui (Wijayanti et al. 2022).

KESIMPULAN

Hasil terhadap penelitian membuktikan bahwa konsumsi pisang ambon berpengaruh signifikan menunjukkan dampak penting pada frekuensi dan keparahan mual serta

muntah saat trimester awal kehamilan. Penurunan gejala emesis gravidarum terbukti gejala mual muntah kehamilan berkurang secara nyata, dibuktikan melalui analisis statistik dengan nilai $p < 0,05$. Efektivitas ini berkaitan dengan kandungan vitamin B6 dan flavonoid yang berfungsi menetralkan asam lambung serta meningkatkan proses pencernaan. Oleh karena itu, pisang ambon dapat direkomendasikan sebagai pilihan terapi non farmakologis yang aman serta mudah diakses.

Pemberian pisang ambon maupun buah kurma sama-sama memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil. Kedua intervensi menunjukkan penurunan skor PUQE yang bermakna, namun tidak ditemukan perbedaan efektivitas yang signifikan di antara keduanya. Kandungan vitamin B6, flavonoid, dan triptofan berperan dalam mengurangi keluhan mual muntah serta meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis ibu hamil.

Jeruk Nipis dan Madu Pemberian perasaan air jeruk nipis dan madu terbukti melalui efektivitas dalam menekan kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester awal. Intervensi memperlihatkan adanya penurunan skor PUQE yg bermakna secara statistik ($P = 0,000$). kandungan flavonoid yang terdapat pada jeruk nipis serta vitamin B6 dalam madu berperan sebagai antiemetik alami, sehingga kombinasi itu mampu dimanfaatkan menjadi alternatif non farmakologis yang tidak berisiko bagi ibu hamil.

Air Perasan Jeruk Nipis pemberian air perasan jeruk nipis berpengaruh signifikan dalam menurunkan kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan jumlah ibu

hamil dengan kategori mual muntah ringan dan penurunan kategori sedang hingga berat secara signifikan. Efek tersebut dipengaruhi oleh kandungan flavonoid dan vitamin B6 yang membantu menstabilkan asam lambung serta menekan refleks muntah.

Aroma terapi lemon takelah menunjukkan hasil yang baik, dalam mengurangi frekuensi dan intensitas mual muntah pada tiga bulan awal kehamilan. Mekanisme kerjanya melalui stimulasi indera penciuman yang memengaruhi pusat saraf dan emosi, sehingga menimbulkan efek relaksasi dan rasa nyaman. Intervensi ini di nilai aman, mudah diaplikasikan, dan dapat di gunakan sebagai terapi non farmakologis awal sebelum pemberian obat antiemetik.

Kombinasi aromaterapi lemon dengan akupresur pada titik SP3 dan P6 terbukti lebih efektif dalam menurunkan emesis gravidarum dibandingkan tanpa intervensi. Penurunan skor PUQE menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Pendekatan kombinasi ini memberikan manfaat yang lebih optimal melalui mekanisme respon fisik dan psikologis yang saling mendukung, sehingga mampu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil secara lebih efektif. Penggunaan aromaterapi serai terbukti efektif dan aman dalam membantu menurunkan intensitas keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Kandungan senyawa aktif seperti citral, geraniol, dan limonene berperan sebagai antiemetik alami sekaligus memberikan efek relaksasi. Terapi ini bersifat praktis, ekonomis, dan mudah diterapkan secara mandiri di rumah.

Konsumsi minuman serai secara teratur terbukti secara statistik signifikan dalam intervensi yang diberikan mampu menurunkan frekuensi mual dan muntah

pada ibu hamil. Kandungan minyak atsiri dan zat antiemetik alami pada serai berperan dalam memperbaiki fungsi pencernaan serta mengurangi ketegangan pada lambung.

Pemberian wedang jahe menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kejadian emesis gravidarum ditemukan pada ibu hamil trimester pertama. Senyawa aktif seperti gingerol dan zingiberena bekerja dengan menghambat aktivitas serotonin di saluran cerna serta memberikan efek hangat yang menenangkan lambung.

Dengan demikian, jahe dapat dijadikan pilihan terapi non-farmakologis sebelum penggunaan obat antiemetik.

Air rebusan jahe terbukti berperan dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah serta memperbaiki kondisi fisik ibu hamil. Jahe berfungsi sebagai antiemetik alami yang membantu meningkatkan nafsu makan serta memperbaiki fungsi sistem pencernaan. Intervensi ini aman, sederhana, dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam penanganan emesis gravidarum.

REFERENSI

- Anggriani, S. N., & Rohmah, M. (2017). Pengaruh konsumsi pisang ambon (Musa paradisiaca L.) terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Journal of Quality in Women's Health*. <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/8/7>
- Nurhayati, A., & Pangestu, G. K. (2023). Efektivitas pemberian pisang ambon dan buah kurma terhadap emesis gravidarum di Puskesmas Leles Kabupaten Garut. *Jurnal Kebidanan*. <https://www.scribd.com/document/862477684/27-naskah-artikel-Ai-Nurhayati>
- Handayani, R., dkk. (2023). Pemberian air perasan jeruk nipis madu dalam mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. <https://www.researchgate.net/publication/387584018>
- Sari, D., & Wahyuni, T. (2022). Pengaruh pemberian air perasan jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*) dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. <https://scholar.google.co.id>
- Putri, A. R., dkk. (2022). Efektivitas aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan*. <https://share.google/AbW76btw9OcBhaSOt>
- Lestari, P., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://share.google/qDLIgv22SaXBLo6KE>
- Rahmawati, I., dkk. (2021). Efektivitas aromaterapi serai (*Cymbopogon citratus*) dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://share.google/UhaLEvdJhlQodCojZ>
- Fitriani, Y., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh pemberian minuman serai terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. <https://share.google/XD47IrfcIZhOD6dLr>
- Sari, M., & Andini, D. (2017). Efektivitas wedang jahe terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. <https://share.google/0gn3vcZMQShIrpun8>
- Utami, L., dkk. (2021). Efektivitas air rebusan jahe dalam mengatasi nausea pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Asuhan Kebidanan*. <https://share.google/K3mM9oHPGAACiy2YL>
- Rahman, A., dkk. (2022). Buah naga efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. *Jurnal Maternitas*. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/8713>
- Hidayati, N., & Sulastri, E. (2023). Pengaruh pemberian buah naga terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Terapan*. <https://share.google/J4QhNp0gbngbN7lpg>

- Siregar, R., dkk. (2022).
Penatalaksanaan anemia
dalam kehamilan dengan
pemberian sari buah kurma.
Jurnal Kesehatan Ibu.
<https://scholar.google.com>
- Putri, D. A., dkk. (2021).
Efektivitas pemberian buah
kurma terhadap peningkatan
kadar hemoglobin pada ibu
hamil dengan anemia. Jurnal
Gizi dan Kesehatan.
[https://share.google/Zdn05C
WHM2xfUEKqJ](https://share.google/Zdn05CWHM2xfUEKqJ)
- Pratiwi, S., dkk. (2023). Pengaruh
ekstrak teh daun kelor
terhadap kejadian anemia
pada ibu hamil.
Jurnal Kesehatan
Tradisional.
[https://www.researchgate.net/
publication/382567391](https://www.researchgate.net/publication/382567391)

Rohimah, L., dkk. (2022). Efektivitas pemberian daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Literature Review.
<https://scholar.google.com>

Sutrisno, A., dkk. (2021). Effect of beetroot juice on increasing hemoglobin in pregnant women. Jurnal Aisyah University.
<https://journal.aisyahuniversity.ac.id>

Wijayanti, D., dkk. (2022). Pemberian jintan hitam dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
<https://journal.arikesi.or.id>