

The Effect of Warm Ginger Brew on Reducing Nausea and Vomiting in the First-Trimester Pregnant Women

Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Hangat Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

¹Rina Kartika Sari, ¹Lies Fitri Haryati

¹ Prodi S1 dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Faletahan

Received:
25 January 2024

Revised:
30 January 2024

Accepted:
8 February 2024

Abstract

Emesis gravidarum is said to be normal, but if it is not properly monitored and treated it can lead to a more severe condition, namely hyperemesis gravidarum which can affect fetal development. Interventions to reduce nausea and vomiting can be pharmacological and non-pharmacological, one of which is by brewing warm ginger. The purpose of this study was to determine the effect of giving warm ginger steeping on reducing nausea and vomiting (Emesis Gravidarum) in pregnant women of the first trimester at UPTD Walantaka Health Center in 2022. This study used a quasi-experimental design with pre-test and post-test without control group. The number of samples in each group was 24 respondents, a total of 48 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the study obtained a p value of 0.000 or <0.05, so it can be concluded that Warm Ginger Stew is more effective in reducing Nausea Vomiting (Emesis Gravidarum) in Trimeter I Pregnant Women. give warm ginger to reduce nausea and vomiting

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

Abstrak

Emesis gravidarum dikatakan wajar terjadi, namun bila tidak mendapat pengawasan dan penanganan yang baik dapat mengarah ke keadaan yang lebih parah yaitu hiperemesis gravidarum yang dapat mempengaruhi perkembangan janin. Intervensi untuk menurunkan mual muntah dapat secara farmakologis dan non farmakologis salah satunya dengan seduhan jahe hangat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Hangat Terhadap Penurunan Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimeter I di UPTD Puskesmas Walantaka Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain Quasi – eksperimental dengan pre-test and post-test without control group. Jumlah sampel pada tiap-tiap kelompok sebanyak 24 responden total 48 responden. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian mendapatkan nilai p value sebesar 0,000 atau < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Seduhan Jahe Hangat lebih efektif menurunkan Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimeter I. UPTD Puskesmas Walantaka diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu yang mengalami Mual Muntah untuk membiasakan memberikan jahe hangat untuk mengurangi mual muntah..

Kata Kunci: Hamil trimester I, jahe, mual muntah

Pendahuluan

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 - ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke 40) (Syaiful & Fatmawati, 2019).

Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan fisiologis pada tiap trimester. Pada trimester I, perubahan fisiologis yang biasa terjadi pada ibu hamil yaitu mual dan muntah, penurunan nafsu makan, terjadinya pembesaran payudara akibat peningkatan hormon kehamilan, sering buang air kecil, konstipasi atau sembelit, sakit kepala atau pusing, serta peningkatan berat badan yang biasanya terjadi pada akhir trimester pertama. Pada awal trimester II, ibu hamil biasanya sudah mulai terbiasa dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada trimester I. Beberapa gejala seperti mual muntah dan pusing biasanya masih terjadi hingga awal trimester II (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

Ketidaknyaman pada ibu hamil yang sering dirasakan selama kehamilan yaitu, mudah Lelah, sering mual kondisi ini terjadi akibat meningkatnya hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan pergerakan saluran cerna melambat, kepala terasa pusing ketidaknyamanan ini bisa disebabkan oleh pembuluh-pembuluh darah yang melebar dan menurunnya tekanan darah, payudara terasa nyeri, dan

suasana hati kacau ini bisa terjadi akibat perubahan hormon kehamilan, rasa Lelah, dan pikiran-pikiran negatif atau rasa cemas terkait kehamilan atau parenting setelah bayi lahir (Adria, 2017).

WHO (World Health Organization) mendefinisikan bahwa kematian ibu adalah kematian seorang wanita yang terjadi saat hamil, bersalin atau dalam 42 hari setelah persalinan dengan penyebab yang berhubungan langsung atau tidak langsung setelah persalinan. Masalah kematian ibu ini, masyarakat menggugat bahwa target Sustainable Development Goals (SDG's) tahun 2030. Target global Angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) bahwa pada tahun 2030, rasio kematian ibu global (AKI) harus dikurangi menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup, dan tidak ada negara yang memiliki AKI lebih dari 140 per 100.000 kelahiran hidup. Perkiraan terbaru adalah 211 per 100.000 kelahiran hidup – tetapi meningkat menjadi rata-rata 415 di negara termiskin (WHO, 2021).

Berdasarkan data dari World Bank di ASEAN didapatkan data angka kematian ibu (AKI), Indonesia menempati urutan ketiga dengan angka kematian ibu terbesar sedangkan pada urutan pertama Myanmar 250 per 100.000 kelahiran hidup, dan Laos per 100.000 kelahiran hidup pada urutan kedua, dibawah Indonesia terdapat negara Kamboja 160 per 100.000 kelahiran hidup, Timor Leste 142 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 121, Vietnam, Thailand 37, Brunei Darussalam 31, Malaysia 29, dan Singapura (World Bank, 2021).

Mual dan muntah bisa diatasi dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi bisa dengan pemberian vitamin B6 dan anti emetic untuk

meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah berat. Namun, penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping baik pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi. Adapun pengobatan nonfarmakologi merupakan salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi mual dan muntah. Selain efeknya yang dapat mengurangi mual dan muntah, Emesis gravidarum dikatakan wajar terjadi, namun bila tidak mendapat pengawasan dan penanganan yang baik dapat mengarah ke keadaan yang lebih parah yaitu hiperemesis gravidarum yang dapat mempengaruhi perkembangan janin. Gejala emesis gravidarum pada ibu hamil dapat ditangani baik dengan pengobatan konvensional maupun non-konvensional atau sering disebut dengan terapi komplementer, yaitu dengan tanaman herbal yang mudah didapatkan seperti serai, lemon, daun peppermint dan yang paling populer adalah jahe. Jahe merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang sering dimanfaatkan sebagai obat herbal. Jahe mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti: zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, felandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Aryanta, 2019).

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa jahe dapat mengurangi mual dan muntah. Salah satu penelitian yang dilakukan (Harahap et al., 2020) dengan judul Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I didapatkan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air

rebusan jahe dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rufaridah et al., 2019) dengan judul Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata emesis gravidarum sebelum diberikan seduhan jahe adalah 3,38 dengan standar deviasi 0,549, sedangkan rata-rata emesis gravidarum setelah diberikan seduhan jahe adalah 2,19 dengan standar deviasi 0,401. Dari hasil analisa data dengan menggunakan paired sample t- test didapat pvalue 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas seduhan jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada trimester pertama.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rofi'ah et al., 2017) dengan judul Efektivitas konsumsi jahe dalam mengatasi Morning sickness, Didapatkan hasil penelitian bahwa Jahe efektif dalam mengatasi morning sickness.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Quasi – eksperimental dengan pre-test and post-test without control group. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang mendapatkan intervensi (treatment) (Sugiyono, 2017). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Hangat Terhadap Penurunan Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimeter I di UPTD Puskesmas Walantaka Tahun 2022 menggunakan sampel sebanyak 24 responden.

Hasil

Analisis univariat (analisis deskriptif) dilakukan dengan menggunakan uji statistik untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisis ini

bertujuan untuk memberikan gambaran tentang frekuensi dan presentase dari masing-masing variabel.

Tabel 1. Tingkat mual muntah pada ibu trimester I sebelum dan sesudah mengkonsumsi jahe hangat

Tingkat Mual	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tinggi	5	20,8	0	0
Sedang	19	79,2	7	29,2
Ringan	0	0	17	70,8
Total	24	100	24	100

Sumber: Data Primer tahun 2022

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa tingkat mual muntah pada ibu trimester I sebelum mengkonsumsi seduhan jahe hangat sebagian besar responden yaitu sebanyak 5 responden (20,8%) ibu dengan tingkat mual muntah tinggi, dan sisanya mual muntah sedang sebanyak 19 responden (79,2%), setelah mengkonsumsi seduhan jahe hangat sebanyak 7 responden (29,2%) ibu dengan tingkat mual muntah sedang, dan sebagian besar responden yaitu mual muntah ringan sebanyak 17 responden (70,8%).

Tabel 2. Hasil Analisis Uji *Wilcoxon* Setelah Pemberian Jahe Hangat

Tindakan	n	Mean	p-value
Negative Ranks	24	12,5	0,000
Positve Ranks	0	0	

Sumber: Data Primer tahun 2022

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai negative ranks adalah 24, yang

menunjukkan bahwa terdapat 24 responden yang mengalami penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I setelah diberikan jahe hangat. Rata-rata nilai penurunannya adalah 12,5. Selain itu nilai *positive ranks* adalah 0 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan mual muntah setelah didiberikan jahe. Hasil analisis selanjutnya dari uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan dan Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Hangat Terhadap Penurunan Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimeter I dapat dilihat dari nilai signifikansi 2-tailed yaitu sebesar $0,000 < \text{nilai signifikansi } 0,05$. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah pemberian jahe hangat. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, hal tersebut menandakan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Hangat Terhadap Penurunan Mual Muntah (Emesis Gravidarum) pada Ibu Hamil Trimeter I.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis univariat yang telah dijelaskan sebelumnya diketahui bahwa tingkat mual muntah pada ibu trimester I sebelum mengkonsumsi seduhan jahe hangat sebagian besar responden yaitu sebanyak 5 responden (20,8%) ibu dengan tingkat mual muntah tinggi, dan sisanya mual muntah sedang sebanyak 19 responden (79,2%), setelah mengkonsumsi seduhan jahe hangat sebanyak 7 responden (29,2%) ibu dengan tingkat mual muntah sedang, dan sebagian besar responden yaitu mual muntah ringan sebanyak 17 responden (70,8%).

Berdasarkan hasil penelitian Bivariate terdapat perbedaan Pemberian Seduhan

Jahe Hangat Terhadap Penurunan Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimeter I dapat dilihat dari p-value yaitu sebesar $0,000 < \text{nilai signifikansi } 0,05$. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah pemberian jahe hangat.

Mual dan muntah bisa diatasi dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi bisa dengan pemberian vitamin B6 dan anti emetic untuk meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah berat. Namun, penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping baik pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi. Adapun pengobatan non farmakologi merupakan salah satu pengobatan alternative untuk mengurangi mual dan muntah. Selain efeknya yang dapat mengurangi mual dan muntah.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini bahwa dengan meminum seduhan jahe secara teratur jahe 2 kali sehari sebanyak 250 mg selama 3 hari sudah efektif untuk menurunkan emesis gravidarum pada trimester pertama. Hal ini disebabkan oleh senyawa gingerol dalam jahe yang bersifat memblok serotoni (zat kimia yang berperan dalam menginduksi mual muntah) (Harahap et al., 2020). Terjadinya peningkatan progesteron menyebabkan tonus dan motilitas otot polos menurun, sehingga terjadi regurgitasi esofagus, terjadi peningkatan waktu pengosongan lambung, dan peristaltik balik. Maka disini jahe berperan, dengan menstimulasi motilitas traktus gastrointestinal dan menstimulasi disekresikannya saliva, empedu dalam bentuk lain. Setelah jahe menstimulasi motilitas traktus dan disekresikannya saliva,

empedu dalam bentuk lain, lalu jahe mengendurkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, hal ini yang ditekan oleh jahe didalam lambung dengan kandungan gingerol pada jahe.

Hasil penelitian ini Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Harahap et al., 2020) dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I didapatkan Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rofi'ah et al., 2017) dengan judul penelitian Efektivitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi morning sickness didapatkan hasil penelitian menyebutkan bahwa jahe efektif untuk mengatasi morning sickness. Analisa deskriptif juga menyebutkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan derajat morning sickness.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Hangat Terhadap Penurunan Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimeter I dapat disimpulkan bahwa Gambaran tingkat mual muntah pada ibu trimester I sebelum mengkonsumsi seduhan jahe hangat sebagian besar responden yaitu mual muntah sedang sebanyak 19 responden (79.2%), dan sisanya sebanyak 5 responden (20.8%) ibu dengan tingkat mual muntah

tinggi. Dan sesudah mengkonsumsi seduhan jahe hangat) sebagian besar responden yaitu mual muntah ringan sebanyak 17 responden (70.8%), dan sisanya sebanyak 7 responden (29.2%) ibu dengan tingkat mual muntah sedang. Pemberian seduhan jahe pada ibu hamil trimester I efektif menurunkan mual muntah dapat dilihat dari nilai p-value sebesar $0,000 < \text{nilai signifikansi } 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah pemberian jahe hangat.

Ucapan Terima Kasih

Teriring rasa terima kasih, kami ingin menyampaikan penghargaan atas dukungan dan perhatian yang telah diberikan oleh semua pihak terhadap penelitian kami yang berjudul "Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Hangat Terhadap Penurunan Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester I". Penelitian ini telah memberikan tambahan wawasan, khususnya dalam pemberian asuhan pada ibu hamil emesis gravidarum dengan pendekatan non farmakologis. Minuman herbal ini terbukti mampu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Dukungan yang telah kami terima tidak hanya memberikan motivasi, tetapi juga memperkaya sudut pandang kami terhadap signifikansi penelitian ini.

Referensi

- Aidah, S. N. (2020). *Ensiklopedi Jahe Deskripsi, Filosofi, Manfaat, Budidaya dan Peluang Bisnisnya*. Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia.
- Andria, A. (2017). *Minyak Atsiri Tumbuhan Tropika Indonesia*. ITB.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1.
- Bunda, M. (2019). *Manajemen Emosi Ibu Hamil*. Laksana.
- Dipiro, J. M., & wells, P. S. (2016). *Pharmacotherapy Handbook*. MC Graw Hill.
- Ebrahimi, Maltepe, C., Bournissen, F. G., & Koren, G. (2019). Nausea and Vomiting of Pregnancy: Using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 803–807.
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I.
- L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8.