

Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil TM 1

Zuanita Oktaviani Putri

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia.

E-mail: zuanitaokta13@gmail.com

Kamidah

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia.

Email: kamidahjogja13@gmail.com

Abstract. *Pregnancy is a natural process. During pregnancy, a woman's body usually experiences many changes, including an increase in estrogen and progesterone levels, and the production of the Human Chronic Gonadotropin (HCG) hormone which is caused by stomach acidity, which triggers morning sickness. Nearly 50-90% of women who are pregnant experience nausea and vomiting in early pregnancy. So far, treatments have been carried out to relieve morning sickness by giving anti-nausea drugs and also vitamins. Apart from anti-nausea and vitamins, ginger is an alternative herbal treatment used to relieve nausea and vomiting. Ginger is considered to have many components and benefits that are considered to be able to inhibit Serotonin which can help relax muscles in the digestive tract. Objective: To determine the effect of giving ginger on reducing morning sickness in pregnant women TM 1. Methods: This study used a quasi-experimental research design that was one group pretest -posttest design of 20 respondents in the 1st trimester of pregnant women who experience morning sickness using accidental sampling technique. Results: The results of the study using the Wilcoxon test obtained a value of $P = 0.000$ ($P < 0.05$). Conclusion: There is an effect of giving ginger on reducing morning sickness in first trimester pregnant women*

Keywords: *Ginger, Pregnancy, Morning sickness*

Abstrak. Kehamilan merupakan proses yang alamiah. Dalam kehamilan biasanya tubuh wanita mengalami banyak perubahan diantaranya terjadi kenaikan kadar *estrogen*, *progesterone*, dan pengeluaran produksi hormone *Human Chronic Gonadotropin* (HCG) yang disebabkan keasaman lambung sehingga memicu munculnya rasa mual muntah/*morning sickness*. Hampir 50-90% wanita yang sedang hamil mengalami mual muntah pada awal kehamilan. Selama ini penanganan yang dilakukan untuk meredakan *morning sickness* dengan diberikan obat antimual dan vitamin. Selain antimual dan vitamin jahe menjadi alternatif pengobatan herbal yang digunakan untuk meredakan mual muntah. Jahe merupakan tanaman yang dianggap mempunyai banyak komponen dan manfaat yang mampu menghambat *Serotonin* yang dapat membantu merilekskan otot pada saluran pencernaan Tujuan : Mengetahui Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil TM 1. Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* yang bersifat *one grup pretest-posttest design* terhadap 20 responden ibu hamil trimester 1 yang mengalami *morning sickness* dengan teknik *accidental sampling*. Hasil: Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $P=0,000$ ($P<0,05$). Kesimpulan: Ada pengaruh dari pemberian jahe terhadap penurunan *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1.

Kata Kunci: Jahe, Kehamilan, Morning sickness

PENDAHULUAN

Hampir 50-90% wanita yang sedang hamil mengalami mual muntah pada awal kehamilan. Frekuensi mual muntah yang terjadi pada ibu primipara sekitar 60-80% lebih besar dibandingkan ibu multipara sekitar 40-60% (Ramadhani and Ayudia 2019). Apabila mual muntah terjadi secara terus menerus maka dapat menyebabkan *hyperemesis gravidarum*, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, penurunan berat badan, bahkan sampai mengganggu aktifitas sehari-hari (Ulfika 2016).

Selama ini penanganan yang dilakukan untuk meredakan morning sickness dengan diberikan obat antimual dan juga vitamin. Hasilnya obat antimual membantu meringankan meskipun tidak semuanya bekerja dengan baik untuk semua ibu hamil. Selain antimual dan juga vitamin jahe menjadi alternatif pengobatan herbal yang digunakan untuk meredakan mual muntah. Berdasarkan penelitian (Haridawati, 2020) terhadap 14 responden di dapatkan hasil sebelum diberikan seduhan jahe hangat yang mengalami *emesis gravidarum* sedang sebesar 85,7% dan yang mengalami *emesis gravidarum* ringan adalah 14,3%, dan setelah diberikan seduhan jahe hangat sebagian besar responden mengalami penurunan frekuensi *emesis gravidarum* ringan sebesar 78,6% dan *emesis gravidarum* sedang sebesar 21,4%.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa orang menunjukkan bahwa pemberian jahe dipercaya mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Jahe suatu tanaman rimpang yang mempunyai banyak manfaat serta dalam jahe juga mengandung *Atsiri Zingiberena (zingiroan)*, *Gingerol zingiberol*, *kurkumen*, *flanderna*, *bisabilena*, vitamin A serta resin pahit yang dianggap mampu menghambat *Serotonin* yang dapat membantu merilekskan otot pada saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga rasa mual dan muntah bisa berkurang (Aulia et al. 2022).

Hasil survey pada 12 Juni di PMB Witdiyastuti Sri Lestari terdapat kasus ibu hamil dengan *morning sickness* sejumlah 24 ibu hamil yang berkunjung pada tiga bulan terakhir. Penanganan yang dilakukan di PMB selama ini dengan pemberian obat antimual dan juga vitamin.

Berdasarkan urain diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil TM 1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jahe terhadap penurunan *morning sickness*.

METODE

Desain penelitian ini adalah *Pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest*, yang dilakukan pada ibu hamil dengan *morning sickness* di PMB (Praktik Mandiri Bidan) Tasikmadu, Karanganyar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM 1 yang mengalami *Moring Sickness*. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria *inklusi* yang berjumlah 20 responden.

Sebelum dilakukan intervensi dilakukan pengukuran frekuensi *morning sickness*. Setelah itu responden di berikan perlakuan seduhan jahe merah selama 4 hari berturut-turut. Dengan dosis yang diminum 2 kali pada pagi dan malam hari dengan takaran jahe merah bakar sebanyak 2,5m mg yang diseduh menggunakan air hangat 250 ml dan di tambah 1 sdm gula pasir (Pebrianthy & Sitonga, 2021).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi yang kemudian diteliti dan dianalisis secara rinci. Analisis bivariat pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yakni dengan membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Pengumpulan data dilakukan selama penelitian di PMB Witdiyastuti Sri Lestari Buran, Tasikmadu dengan 20 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
UMUR		
<20	9	45
20-35	8	40
>35	3	15
TOTAL	20	100
PENDIDIKAN		
SD	1	5
SMP	5	25
SMA	8	40
PT	9	30
TOTAL	20	100
STATUS GRAVIDA		
Gravida Pertama	10	50
Gravida Kedua	6	30
Gravida Ketiga	4	20
TOTAL	20	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 2. Hasil Analisis Morning Sickness Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Ibu Hamil Trimester 1

Intervensi	Mean	N	Selisih Rata-rata frekuensi morning sickness	PValue
Sebelum	5,40	20	2,20	0,000
Sesudah	3,20	20		

Sumber: Data Primer 2023

DISKUSI

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 20 responden mayoritas responden ibu hamil trimester pertama berusia <20 tahun sebanyak 9 responden (45%) dan minoritas berusia >35 sebanyak 3 responden (15%). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa semakin tua usia seseorang, maka akan semakin jarang seseorang tersebut mengalami mual muntah (*morning sickness*). Hal ini disebabkan karena yang berusia muda belum mampu mengatasi dan masih beradaptasi dengan perubahan hormone yang ada dalam tubuhnya karena sebagian besar merupakan kehamilan pertama.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Titisari (2019) tentang hubungan usia ibu dengan kejadian *morning sickness* didapatkan hasil penelitian terdapat hubungan antara usia ibu dengan kejadian *morning sickness* dimana usia ibu hamil yang mengalami *morning sickness* dengan resiko rendah berada pada rentan usia 20-35 sebesar (15,05%). Sedangkan pada ibu hamil dengan resiko tinggi berada pada rentan usia <20 dan >35 tahun sebanyak (19,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pebrianthy & Sitonga (2021) tentang efektivitas seduhan jahe dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester 1 dengan hasil rata-rata usia ibu hamil yang mengalami *morning sickness* berada pada usia 25-35 tahun dengan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan seduhan jahe sebesar 8,83 kali dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 7,50 kali. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan usia, fisik, mental, dan fungsi social itu sangat mempengaruhi kesiapan calon ibu. Karena jika calon ibu belum siap dalam hal itu semua maka akan mempengaruhi kondisi ibu sehingga bisa terjadi konflik mental yang membuat ibu kurang nafsu makan, bila kondisi ini terjadi dapat menyebabkan iritasi pada lambung sehingga terjadilah mual muntah (*morning sickness*).

b. Pendidikan

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahawa mayoritas responden berpendidikan tamat SMA/SMK sebanyak 8 responden (40%) dan minoritas tamat SD sebanyak 1 responden (5%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (WHO 2019) tentang factor tingkat pendidikan yang mempengaruhi terjadinya *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 dengan hasil dimana tingkat Pendidikan berhubungan dengan kemampuan dalam menerima informasi kesehatan dari media massa, buku, koran ataupun dari petugas kesehatan. Dimana dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi dan meyerap informasi yang didapat dibandingkan dengan pendidikan yang rendah.

c. Status Gravida

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan berdasarkan status gravida mayoritas responden belum memiliki anak atau baru mengalami kehamilan (gravida pertama) sebanyak 10 responden (50%) dan minoritas dengan status gravida kedua sebanyak 4 responden (20%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Titisari (2019) didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara status gravida dengan kejadian morning sickness.

Peningkatan kejadian mual muntah terjadi pada ibu yang baru mengalami kehamilan pertama (primigravida) dibandingkan dengan ibu yang sudah mengalami beberapa kehamilan (multigravida). Hal ini disebabkan karena pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan perubahan hormone dalam tubuhnya sehingga lebih sering mengalami mual muntah. Sedangkan pada ibu multigravida sudah mampu beradaptasi dengan perubahan hormone dalam tubuhnya karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan persalinan sebelumnya.

2. Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan Morning Sickness Pada Ibu Hamil TM 1

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian yang dilakukan di PMB Witdiyastuti Sri Lestari menunjukkan hasil bahwa rata-rata frekuensi *morning sickness* sebelum dilakukan intervensi kepada responden didapatkan hasil sebesar 5,40. Kali/hari.

Sedangkan setelah dilakukan intervensi kepada responden didapatkan hasil rata-rata frekuensi *morning sickness* sebesar 3,20 kali/hari. Setelah dilakukan uji signifikasi menggunakan *Wilcoxon* terjadi penurunan rata-rata frekuensi *morning sickness* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu sebesar 2,20 kali/hari. Hasil uji statistic didapatkan

nilai $P=0,000$ ($P<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pemberian jahe terhadap penurunan *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1.

Jahe merupakan suatu tanaman rimpang yang mempunyai banyak manfaat serta dalam jahe juga mengandung *Atsiri Zingiberena* (*zingiroan*), *Gingerol zingiberol*, *kurkumen*, *flanderna*, *bisabilena*, *vitamin A* serta *resin pahit* yang dianggap mampu menghambat *Serotonin* yang dapat membantu merilekskan otot pada saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga rasa mual dan muntah bisa berkurang. Rasa mual muntah yang timbul pada ibu hamil disebabkan karena tubuh terlalu lembab yang menyebabkan rasa penuh dipencernaan sehingga menimbulkan rasa mual.

Jahe juga merupakan stimulus aromatic yang kuat, disamping dapat mengendalikan mual muntah dengan merilekskan otot pada saluran pencernaan. Beberapa studi dan penelitian menyebutkan bahwa jahe mempunyai manfaat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung, nyeri otot, vertigo, mual saat hamil, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, fungsi otak terganggu, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah (Arsyad 2017).

Menurut peneliti seduhan jahe berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Dimana rasa mual muntah disebabkan karena perubahan system endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh meningkatnya kadar hormone HCG (*Human Chronic Gonadotropin*). Dengan memberikan seduhan jahe kepada ibu hamil dengan dosis 2,5 gram jahe merah bakar, air hangat 250 ml dan gula pasir pada pagi dan sore selama 4 hari berturut-turut. Dimana dalam jahe terdapat senyawa yang dapat memeberikan rasa nyaman pada perut sehingga dapat mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan jahe berpengaruh terhadap penurunan morning sickness pada ibu hamil trimester 1, asumsi peneliti terbukti dalam penelitian ini dengan hasil penelitian $p<0,05$.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Haridawati (2020) dengan judul penelitian “ Pengaruh Jahe (*Zingiber Officinale*) Hangat Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru”. Dengan hasil bahwa frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan seduhan jahe hangat yang mengalami *emesis gravidarum* sedang 85,7% dan yang mengalami *emesis*

gravidarum ringan adalah 14,3%, sesudah diberikan seduhan jahe hangat sebagian besar responden mengalami penurunan frekuensi *emesis gravidarum* ringan sebesar 78,6% dan *emesis gravidarum* sedang sebesar 21,4%.. Air seduhan jahe sangat berpengaruh dalam mengurangi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru dengan nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < = 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ramadhani and Ayudia 2019) dengan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama”. Sampel pada penelitian ini sebesar 34. Hasil penelitian ini didapatkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum diberikan minuman jahe sebanyak 3,65 kali/hari dan sesudah diberikan minuman jahe menurun menjadi 2,18 kali/hari. Hasil analisis menggunakan paired t test dengan dengan hasil $p \text{ value} = 0.000$ ($= 0.05$). ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aulia et al. 2022) dengan penelitian yang berjudul “ Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I”. Penelitian menggunakan lembar observasi dan di analisa menggunakan independent T-test. Hasil penelitian menunjukkan rerata *emesis gravidarum* sebelum diberikan intervensi adalah 11,71 dan rerata emesis gravidarum setelah diberikan intervensi adalah 5,12. Hasil analisa paired sample t-test didapat $p\text{-value}$ 0.000 ($p < 0.05$), sehingga H_0 diterima dan bisa disimpulkan pemberian air rebusan jahe efektif menurunkan *emesis gravidarum*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden tentang Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil TM 1 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata frekuensi *morning sickness* sebelum dilakukan intervensi kepada responden didapatkan hasil sebesar 5,40 kali/hari.
2. Rata-rata frekuensi morning sickness setelah dilakukan intervensi kepada responden mengalami penurunan sebesar 3,20 kali/hari.
3. Hasil uji signifikasi menggunakan Wilcoxon terhadap perbandingan frekuensi morning sickness sebelum dan sesudah di berikan seduhan jahe diperoleh $P\text{value} = 0,00$ ($p < 0,05$).

Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pemberian jahe terhadap penurunan morning sickness pada ibu hamil trimester 1.

TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih di sampaikan kepada dosen pembimbing dalam pembuatan penelitian ini yang telah memberikan kritik, saran, masukan, motivasi, dan bimbingan untuk menyelesaikan penelitian ini. Praktik Mandiri Bidan Witdiyastuti Sri Lestari sebagai lahan penelitian, dan ibu hamil TM 1 pada PMB beserta keluarga yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjadi subjek dalam penyusunan proposal skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad. 2017. "Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*), Bakteri *Staphylococcus Aureus*, Penyakit Furuncle (Bisul), Ekstrak, Ekstraksi, Salep Dan Metode Difusi Agar." *BAB 2 Kajian teori* (1): 16–72.
- Atika, Zummatul, Nur Fajriah, and Emesis Gravidarum. 2020. "Asian Research Midwifery and Basic Science Journal." 1(1).
- Aulia, Devy Lestari Nurul, Arum Dwi Anjani, Risqi Utami, and Berty Prima Lydia. 2022. "Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 11(July 2019): 43–51. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>.
- Pebrianthy, Lola, and Nefonavrtilonga Sitonga. 2021. "Efektivitas Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester 1." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10(1): 176.
- Ramadhani, Ika Putri, and Fanny Ayudia. 2019. "Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama." *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(2): 97.
- Titisari, Ira, Kartika Chandra Suryaningrum, and Mika Mediawati. 2019. "Hubungan Antara Status Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Bulan Januari-Agustus 2017 Di Bpm Veronika Dan Bpm Endang Sutikno Kota Kediri." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 7(2): 342.
- Ulfika. 2016. "Data Bumil Emesis." : 2019–22.
- Wati, Harida. 2020. "Pengaruh Jahe (*Zingiber Officinale*) Hangat dalam Mengurangi Emesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru." *Al-Insyirah Midwifery*. 9. 1. 1-7, doi:10.35328/kebidanan.v9i1.424.
- WHO. 2019. "Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan Dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum." 2(1): 9–25.
- Gadsby, Roger et al. 2020. "Nausea and Vomiting in Pregnancy Is Not Just 'Morning Sickness': Data from a Prospective Cohort Study in the UK." *British Journal of General Practice* 70(697): E534–39.