

Pemberian Rebusan Air Jahe terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I dengan *Emesis gravidarum* di Bidan Praktek Mandiri Riri Febriari, S.ST., Bd. Kota Banda Aceh

Nurul Husna¹, Evi Kurniawati²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan Aceh

Email: husnanurul271186@gmail.com¹, viedhiya@gmail.com²

Abstrak

Beberapa masalah yang sering terjadi selama kehamilan awal seperti rasa terbakar di dada (*heartburn*), *hipersalivasi*, pusing, mudah lelah, peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, dan muntah. Perubahan fisiologis yang disebabkan oleh sekresi hormon merupakan salah satu perubahan yang pasti terjadi selama kehamilan. Dampak yang dapat terjadi pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* adalah penurunan nafsu makan yang dapat menyebabkan ibu mengalami gizi kurang serta dapat menyebabkan ibu mengalami dehidrasi yang dapat membahayakan ibu dan janin. Penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum* Trimester I di Bidan Praktek Mandiri Riri Febriari, S.ST., Bd. Kota Banda Aceh Tahun 2026. Metode penelitian ini *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dengan teknik pengambilan sampel secara *Total Populasi* dengan jumlah sampel 15 orang ibu hamil dengan *emesis gravidarum*. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 s/d 18 Mei 2026 dengan analisa univariat dan bivariat dengan uji *ppaired t-test*. Hasil penelitian dari 15 orang ibu hamil sebelum pemberian jahe sebagian besar mengalami mual dan muntah pada kategori sedang yaitu sebanyak 14 (93,3%), setelah diberikan jahe sebagian besar mengalami mual dan muntah pada kategori ringan yaitu sebanyak 10 orang (66,7%). Sebelum diberikan air jahe rata-rata mual dan muntah sebesar 9.13, sedangkan setelah pemberian air jahe rata-rata menjadi 4.40 dengan nilai penurunan sebesar 4,73 dan *P-Value* 0,001.

Kata Kunci: Kehamilan, *Emesis Gravidarum*, Air Jahe

Abstract

Some problems that often occur during early pregnancy such as *heartburn*, *hypersalivation*, dizziness, fatigue, increased frequency of urination, constipation, and vomiting. Physiological changes caused by hormone secretion are one of the changes that definitely occur during pregnancy. The impact that can occur in pregnant women who experience *emesis gravidarum* is a decrease in appetite that can cause the mother to experience malnutrition and can cause the mother to experience dehydration which can endanger the mother and fetus. Research to determine the effect of giving ginger on the frequency of nausea and vomiting in pregnant women with *emesis gravidarum* Trimester I at Independent Midwife Practice Riri Febriari, SST, Bd Banda Aceh City in 2026. This research method is *quasi-experimental* with a *one group pretest-posttest* approach with a purposive sampling technique with a Sampel of 15 pregnant women with *emesis gravidarum*. The time of this research was conducted on May 9 to 18, 2026 with univariate and bivariate analysis with *ppaired t-test*. The results of a study of 15 pregnant women showed that before ginger administration, 14 (93.3%) experienced moderate nausea and vomiting. After ginger administration, 10 (66.7%) experienced mild nausea and vomiting. Before ginger water administration, the average nausea and vomiting score was 9.13, while after ginger water administration, the average score decreased to 4.40, with a decrease of 4.73 and a *P-Value* of 0.001.

Keywords: Pregnancy, *Emesis Gravidarum*, Ginger Water

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah, perubahan-perubahan yang akan terjadi pada ibu hamil selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis bukan patologis, selama hamil ibu akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis yang membuat ibu mengalami ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan adalah nyeri ulu hati, nyeri sendi, varises, sembelit, sering buang air kecil, kram kaki, nyeri punggung serta mual dan muntah (Arfiah, 2022).

Mual muntah atau merupakan gejala umum mulai dari rasa tidak enak sampai muntah yang berkepanjangan, dalam dunia kedokteran sering dikenal dengan morning sickness karena munculnya sering kali pagi hari. *Emesis gravidarum* disebabkan karena terjadinya peningkatan hormone estrogen dan *progesterone* dalam tubuh selama masa kehamilan. Sekitar 50-60% ibu hamil mengalami *emesis gravidarum*, dimana 1-3% ibu hamil mengalami emesis hanya dipagi hari dan ada 80% ibu hamil yang mengalami mual dan muntah sepanjang hari, keadaan ini bertahan hingga usia kehamilan ibu 9 minggu, namun demikian sekitar 18% kasus *emesis gravidarum* berlanjut sampai kelahiran (Afni, 2024).

Apabila *emesis gravidarum* terjadi terus menerus dan tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat menjadi *hyperemesis gravidarum* yang memiliki efek buruk bagi kesehatan ibu dan janin, sehingga keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplai oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin. Mual dan muntah yang berlebihan (*hyperemesis gravidarum*) dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami dehidrasi karena banyaknya cairan yang keluar dan kurangnya pemasukan nutrisi pada saat ibu hamil mengalami mual muntah. Sedangkan dampak yang mungkin terjadi pada janin antara lain, yaitu terhambatnya perkembangan janin (IUGR), prematur, kelainan kongenital seperti *hydrocephalus*, anecephal, omfalokel bahkan sampai kematian baik di dalam kandungan (IUFD) maupun setelah dilahirkan (Aryasih *et al.*, 2022).

Dampak yang dapat terjadi pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* adalah penurunan nafsu makan yang dapat menyebabkan ibu mengalami gizi kurang serta dapat menyebabkan ibu mengalami dehidrasi yang dapat membahayakan ibu dan janin. Selain itu mual dan muntah menyebabkan perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh dan dapat mengakibatkan *hyperemesis gravidarum* (Kristiningtyas, 2023).

Upaya mengatasi mual dan muntah dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan dengan cara farmakologis adalah dengan pemberian vitamin dan antihistamin. Sedangkan secara non farmakologis dapat diberikan adalah aromaterapi lemon, pijat tangan, pisang ambon dan jahe (Fajria, 2024).

Jahe dapat dilakukan untuk mengatasi *emesis gravidarum* adalah dengan pemberian makanan ringan dan mudah cerna salah satunya adalah jahe. Kandungan jahe yang terdapat pada minyak atsiri yaitu *zingiberol* yang dapat memblok serotonin yaitu suatu *neurotransmitter* yang disintesis pada neuron-neuron *serotonergis* dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan, akibatnya kerja otot-otot saluran pencernaan mengendur dan melemah kemudian menimbulkan perasaan nyaman dalam perut, sehingga mual dan muntah dapat berkurang (Marlina, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2023), tentang pengaruh pemberian jahe terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di PMB Tasikmadu Karanganyar, hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan mual dan muntah setelah diberikan seduhan air jahe selama 4 hari yaitu dari 5,4 kali menurun menjadi 3,2 kali. Hal ini didukung oleh penelitian Puspita (2022), pengaruh air seduhan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Lidya Harsa Kabupaten Lampung Utara, hasil penelitian

menunjukkan bahwa terjadi penurunan mual dan muntah setelah diberikan seduhan air jahe selama 7 hari yaitu dari 7,1 kali menurun menjadi 5,4 kali.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 dari total seluruh kehamilan di dunia terdapat 12,5% jumlah kejadian *emesis gravidarum*. Akibat mual dan muntah terjadi ketidakseimbangan cairan yang dapat mengganggu jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis. Total kejadian *emesis gravidarum* di Canada 0,8%, Swedia 0,3%, Norwegia 0,9%, China 10,8%, California 0,5%, Pakistan 2,2% dan Turki 1,9% dan Asia 2% serta Indonesia 1-3% (WHO, 2022).

Data dari Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2023 jumlah ibu hamil sebanyak 8.162 jiwa yang terdapat di 24 Puskesmas di Kabupaten Aceh Besar. Jumlah ibu hamil yang terbanyak terdapat di Puskesmas Darul Imarah sebanyak 1.114 orang, Puskesmas Ingin Jaya sebanyak 670 orang dan Puskesmas Kuta Baro sebanyak 624 orang (Dinkes Kabupaten Aceh Besar, 2023).

Data dari Bidan Praktek Mandiri jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 57 orang dan jumlah ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* sebanyak 15 orang. Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 7 orang ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*, diketahui bahwa hanya 2 orang ibu yang ada mengkonsumsi obat untuk mengurangi mual dan muntah, sedangkan 5 orang ibu hamil tidak ada mengkonsumsi obat untuk mengurangi mual dan muntah serta tidak ada melakukan terapi lainnya.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan desain *quasi* eksperimen dengan *pretest* dan *posttest* sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini data yang digunakan merupakan data primer dan sekunder. Penelitian ini dilakukan di Bidan Praktek Mandiri Riri Febriari, S.ST., Bd. dengan Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah pada saat penelitian, Sampel dalam penelitian sebanyak 15 ibu hamil cara teknik pengambilan Sampel Dengan Cara *Total Populasi*, Analisa data dilakukan dengan uji statistik non parametrik melalui uji *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1). Karakteristik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden di Bidan Praktek Mandiri Riri Febriari, S.ST., Bd. Kota Banda Aceh Tahun 2026

Berdasarkan	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
< 20 Tahun	1	6,7
20-35 Tahun	12	80
> 35 Tahun	2	13,3
Jumlah	15	100
Pendidikan		
Dasar	2	13,3
Menengah	9	60
Tinggi	4	26,7
Jumlah	15	100
Pekerjaan		
Bekerja	6	40
Tidak Bekerja	9	60
Jumlah	15	100

Berdasarkan	Frekuensi	Persentase (%)
Usia Kehamilan		
6-8 Minggu	5	33,3
9-12 Minggu	6	40
13-16 Minggu	4	26,7
Jumlah	15	100
Kehamilan Ke		
<i>Primigravida</i>	5	33,3
<i>Multigravida</i>	9	60
<i>Grandemultigravida</i>	1	6,7
Jumlah	15	100

2). Analisa Univariat

(a). Mual dan Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Jahe

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Jahe di Bidan Praktek Mandiri Riri Febriari, S.ST., Bd. Kota Banda Aceh Tahun 2026

Berdasarkan	Sebelum		Sesudah	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Mual dan Muntah				
Ringan	1	6,7	10	66,7
Sedang	14	93,3	5	33,3
Jumlah	15	100	15	100

(b). Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Uji *Shapiro Wilk*)

Kelompok	<i>Shapiro Wilk</i>		<i>P-Value</i>
	Statistik	<i>Df</i>	
<i>Pretest</i>	0,935	15	0,321
<i>Posttest</i>	0,916	15	0,166

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas berdistribusi normal karena pada saat *pretest* dengan nilai *P-Value* 0,321, dan *posttest* 0,166 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat digunakan uji *t-test paired*.

3). Analisa Bivariat

Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Mual dan Muntah.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil di Bidan Praktek Mandiri Riri Febriari, S.ST., Bd. Kota Banda Aceh Tahun 2026

Pemberian Air Jahe	Mual dan Muntah		<i>P-Value</i>
	<i>Mean</i>	Selisih <i>Mean</i>	
Sebelum	9.13	4,73	0,000
Sesudah	4.40		

b. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan air jahe rata-rata mual dan muntah sebesar 9.13, sedangkan setelah pemberian air jahe rata-rata menjadi 4.40 dengan nilai penurunan sebesar 4,73 dan *P-Value* 0,001, sehingga ada pengaruh pemberian air jahe terhadap mual dan muntah pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum*.

Menurut asumsi peneliti air jahe efektif untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil, dimana ibu hamil setelah pemberian air jahe sebanyak 250 mg diberikan 1 kali sehari selama 7 hari berturut-turut mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah, hal ini disebabkan karena air jahe banyak mengandung zat zingiberol akan memancarkan biomeolekul. Pada hasil penelitian mayoritas ibu hamil mengalami penurunan mual yaitu sebanyak 10 orang dari 15 orang dan muntah setelah pemberian air jahe. Terdapat 5 orang ibu yang frekuensi mual dan muntahnya menetap, hal ini disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor usia ibu yang masih relatif muda yaitu sebanyak 2 orang ibu yang berusia 19 tahun dan 20 tahun, dimana pada usia ibu yang muda belum memiliki pengalaman dalam mengatasi mual dan muntah dan memerlukan adaptasi dalam kesiapan menghadapi kehamilan yang dapat memicu rasa *stress*, sehingga memperberat mual dan muntah. Selain itu juga disertai dengan pendidikan ibu yang rendah sehingga berpengaruh dalam menerima informasi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat satu orang ibu yang mual dan muntahnya menetap dengan usia 37 tahun, hal ini disebabkan karena ibu bekerja sehingga memiliki beban pikiran yang lebih banyak sehingga mempengaruhi dalam penurunan mual dan muntah. Selain itu peneliti melakukan wawancara kepada semua responden tentang faktor makanan yang dikonsumsi selama terapi dilakukan, dimana ibu mengkonsumsi makanan yang pedas dan asam serta berminyak sehingga memicu mual dan muntah, selain itu juga ibu tidak makan dengan porsi sedikit tapi sering.

Kandungan jahe yang terdapat pada minyak atsiri yaitu *zingiberol* yang dapat memblok *serotonin* yaitu suatu *neurotransmitter* yang disintesis pada neuron-neuron *serotonergis* dalam sistem saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan, akibatnya kerja otot-otot saluran pencernaan mengendur dan melemah kemudian menimbulkan perasaan nyaman dalam perut, sehingga mual dan muntah dapat berkurang (Ramadhani, 2020).

Menurut Fitriani (2023), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *emesis gravidarum* yaitu faktor usia, paritas dan beban pikiran (beban pekerjaan). Usia merupakan salah satu pencetus terjadinya *emesis gravidarum*. Usia yang kurang dari 20 tahun lebih berisiko mengalami *emesis gravidarum*, hal ini dikaitkan dengan kesiapan tubuh baik secara anatomi maupun secara fisiologis. Selain itu juga dikaitkan dengan kesiapan secara psikologis untuk menerima kehamilan. Sedangkan pada usia lebih dari 35 tahun dikaitkan dengan kemunduran fungsi tubuh dan *stress* yang dapat memicu terjadinya mual dan muntah. Paritas merupakan salah satu faktor risiko kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Semakin tinggi paritas semakin rendah kejadian mual dan muntahnya. Ibu *primigravida* lebih sering mengalami mual dan muntah bila dibandingkan dengan *multigravida*. Mual dan muntah juga sering kali dikaitkan dengan kondisi psikologis ibu. Ibu yang mengalami tekanan psikologis (beban pekerjaan), *stress* dapat meningkatkan mual dan muntah.

Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2023), tentang pengaruh pemberian jahe terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di PMB Tasikmadu Karanganyar, hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan mual dan muntah setelah diberikan seduhan air jahe selama 4 hari yaitu dari 5,4 kali menurun menjadi 3,2 kali, sehingga adanya pengaruh yang signifikan antara air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Jahe merupakan salah satu rempah-rempah yang sering digunakan sebagai obat tradisional di Indonesia salah satunya adalah menurunkan mual dan muntah karena mengandung zat *zingiberol*. Seduhan jahe sebanyak 2 kali dalam sehari dengan 250 mg jahe dapat mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama, jahe berperan menstimulasi

motilitas *traktus gastrointestinal* dan mendorong sekresi *saliva* dan jahe untuk melonggarkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, karena senyawa *gingerol* dalam jahe memblokir serotonin meningkatkan *progesterone*, sehingga tonus dan motilitas otot polos menurun dan terjadi *regurgitasi esofagus*.

Hal ini didukung oleh penelitian Puspita (2022), pengaruh air seduhan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Lidya Harsa Kabupaten Lampung Utara, hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan mual dan muntah setelah diberikan seduhan air jahe selama 7 hari yaitu dari 7,1 kali menurun menjadi 5,4 kali, sehingga ada pengaruh yang signifikan antara pemberian jahe dengan *emesis gravidarum*. Pemberian air jahe dengan mual dan muntah diberikan sebanyak 2,50 gram jahe diiris dan diseduh air panas sebanyak 250 ml diberikan 2x1 selama 4 hari.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian jahe sebagian besar mengalami mual dan muntah pada kategori sedang yaitu sebanyak 14 orang (93,3%). Setelah diberikan jahe sebagian besar mengalami mual dan muntah pada kategori ringan yaitu sebanyak 10 orang (66,7%). Sebelum diberikan air jahe rata-rata mual dan muntah sebesar 9.13, sedangkan setelah pemberian air jahe rata-rata menjadi 4.40 dengan nilai penurunan sebesar 4,73 dan *P-Value* 0,001, sehingga ada pengaruh pemberian air jahe terhadap mual dan muntah pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Afni. 2024. *Buku ajar Asuhan kebidanan pada Kehamilan*. Jawa Tengah. Media Pustaka Indo
- [2]. Arfiah. 2022. *Asuhan Kebidanan Kehamilan I*. Padang. Insan Cendekia Mandiri
- [3]. Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). *Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 6(2), 139–145.
- [4]. Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar. 2023. *Distribusi Kehamilan*. Kabupaten Aceh Besar
- [5]. Fajria. 2024. *Terapi Komplementer Mual dan Muntah dalam Kehamilan*. Jawa Barat. Adanu Abimata.
- [6]. Fitriani. 2023. *Buku ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid III*. Jakarta, Mahakarya Citra Utama.
- [7]. Kristiningtyas. 2023. *Efektifitas Rebusan Jahe Terhadap penurunan Emesi Gravidarum di Desa Dungsari Kabupaten Wonogiri*. Jurnal Keperawatan. Volume 12 (1):31-36
- [8]. Puspita. 2022. *Pengaruh Air Seduhan Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Lidya Harsa Kabupaten Lampung Utara*. Jurnal Maternitas Aisyah. Volume 1 (2):134-141
- [9]. Putri. 2023. *Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap penurunan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Tasikmadu Karanganyar*. Jurnal Media Nusantara. Volume 1 (4):12-20
- [10]. WHO. 2022. *Emesis gravidarum*. <https://who.int> (dikutip pada tanggal 20 November 2024)