

---

**PENGARUH PEMBERIAN JAHE HANGAT TERHADAP FREKUENSI MUAL  
MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI DESA TAMBUSAI BATANG DUI  
KECAMATAN BATHIN SOLAPAN**

**Santi Agustina<sup>1</sup>, Nana Diana<sup>2</sup>, Ary Oktorah Sri Rahayu<sup>3</sup>**

<sup>(1,2)</sup> STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru

<sup>(3)</sup>Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Jalan Parit Indah No. 38 Pekanbaru

\*email : [Santiagustina1811@gmail.com](mailto:Santiagustina1811@gmail.com)

**ABSTRAK**

Mual muntah merupakan gejala normal yang sering dialami ibu hamil trimester pertama, dan dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum sehingga meningkatkan resiko terjadinya masalah pada masa kehamilan. Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternative dengan sari tumbuhan. Sedangkan jahe merupakan tanaman herbal yang sudah sejak lama dikenal untuk gangguan kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe hangat terhadap frekuensi mual muntah. Desain penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian yang telah dilakukan selama empat hari rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan adalah 6,47 dengan *p-value* 0,271 >0,05 dan sesudah diberikan jahe hangat 3,67 dengan *p-value* 0,230 >0,05 diasumsikan frekuensi mual muntah pada ibu hamil terdistribusi normal. Penelitian ini dilakukan diwilayah Desa Tambusai Batang Dui Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis. Untuk itu penting kiranya tenaga kesehatan memperkenalkan terapi non-farmakologis seperti jahe hangat sebagai antimetik yang paling aman menangani mual muntah.

**Kata Kunci** : Mual, muntah, jahe hangat, kehamilan

**ABSTRACT**

*Emesis gravidarum is a normal symptom that is often experienced by pregnant women in the first trimester, and can develop in to hyperemesis gravidarum, thereby increasing the risk of problems during pregnancy. Aromatherapy is a modality therapy or alternative treatment with plant extracts. While ginger is an herbal plant that has long been known for pregnancy disorders. The purpose of this study was to determine the effect of warm ginger on the frequency of nausea and vomiting. The design of this study was a quasi-experimental design with pre-test and post-test designs. The results of the research conducted over four days were the average frequency of nausea and vomiting before being given warm ginger. The average frequency of nausea and vomiting before being given was 6.47 with a p-value of 0.271 >0.05 and after being given warm ginger was 3.67 with a p-value. 0.230 > 0.05 it was assumed that the frequency of nausea and vomiting in pregnant women were normally distributed. This research was conducted in Tambusai Batang Dui, Bathin Solapan District, Bengkalis Regency. For this reason, it is important for health workers to introduce non-pharmacologic therapies such as warm ginger as the safest anti-emetics to treat nausea and vomiting.*

**Keywords:** Nausea, vomiting, ginger, Pregnancy

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya mual muntah atau *morning sickness* yang biasa terjadi pada awal kehamilan, (Iriati, B., et al., 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) jumlah kejadian mual muntah pada kehamilan atau *hipermesis gravidarum* mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan didunia. Sedang di tahun 2019 kejadian Hiperemesis gravidarum di Benua Amerika 3-8% per 1000 kehamilan di Dunia. Sementara kejadian hyperemesis di Asia meningkat 13% per 1000 kehamilan.

Wanita hamil terutama pada trimester I mengalami mual dan muntah-muntah dengan tingkat yang berbeda-beda. Biasanya cukup ringan dan terjadi terutama di pagi hari. Tetapi kadang-kadang juga cukup parah dan dapat berlangsung sepanjang hari.

Mual dan muntah merupakan gejala yang sering terjadi pada kehamilan pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida, (AntriAriani, 2021). Dampak mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat intractable serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrient yang terkenal dengan hyperemesis gravidarum (Rahayu & Sugita, n.d.).

Jahe sebagai salah satu jenis tanaman herbal mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak *atsiri* yang

menyegarkan dan membloker reflek muntah sedangkan *gingerol* dapat melancarkan peredaran darah dan syaraf-syaraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bias dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun bisa ditekan. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak *atsiri*, sedangkan olesannya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (RD. Rahayu, 2018).

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional (I Wayan Redi Aryanta, 2019).

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti secara langsung di Desa Tambusai Batang Dui 8 dari 10 ibu hamil trimester pertama mengalami mual muntah. Frekuensi mual dan muntah sebanyak 3 sampai 5 kali dalam 24 jam. Beberapa ibu hamil di Desa Tambusai Batang Dui menganggap mual dan muntah yang terjadi merupakan hal yang wajar pada masa kehamilan trimester pertama, sehingga penanganan untuk mengatasi masalah tersebut belum diketahui oleh ibu hamil.

Tujuan dari penelitian ini dibagi atas tujuan umum dan khusus yaitu: Untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe hangat terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian jahe hangat pada ibu hamil trimester I di Desa Tambusai Batang Dui Kecamatan Bathin Solapan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Bagaimana

pengaruh pemberian jahe hangat terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Desa Tambusai Batang Dui Kecamatan Bathin Solapan”.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* atau eksperimen semu. Penelitian *quasi experiment* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “suatu” yang dikenakan pada subjek selidik.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I di Desa Tambusai Batang Dui bulan Juni tahun 2023 sebanyak 15 ibu hamil trimester I. Sampel penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 15 orang.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* dimana sampel merupakan keseluruhan dari total populasi yang ada.

Tahap-tahap dalam penelitian ini dengan Mengurus surat izin penelitian ke Desa Tambusai Batang Dui. Selanjutnya mempersiapkan kelengkapan yang diperlukan seperti lembar observasi, alat tulis serta pemberian jahe hangat kepada responden.

Analisis data dilakukan secara Univariat dan Bivariat untuk menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap-tiap variabel yang disajikan dengan mendiskripsikan semua variabel sebagai bahan informasi dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan menganalisis data yang diperlukan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM I Sebelum diberikan Jahe Hangat**

No	Derajat Mual Muntah	Kelompok Eksperimen Jahe Hangat		Mean
		n	%	
1	Ringan (3-4x/hari)	2	13,3	6,47
2	Sedang (> 4 < 10x/hari)	13	86,7	
3	Berat (≥ 10x/hari)	0	0	
Jumlah		15	100	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 15 ibu hamil TM I yang mengalami mual muntah sebelum diberikan jahe hangat mayoritas ibu dengan derajat mual sedang berjumlah 13 ibu hamil (86,7%). Dan yang mengalami mual muntah derajat ringan berjumlah 2 ibu hamil (13,3%).

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM I Sesudah diberikan Jahe Hangat**

No	Derajat Mual Muntah	Kelompok Eksperimen Jahe Hangat		Mean
		f	%	
1	Ringan (3-4x/hari)	11	73,3	3,67
2	Sedang (>4- < 10x/hari)	4	26,7	
3	Berat (≥10x/hari)	0	0	
Jumlah		15	100	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 15 ibu hamil TM I yang mengalami mual muntah sesudah diberikan jahe hangat mayoritas ibu dengan derajat mual ringan berjumlah 11 ibu hamil (73,3%). Dan yang mengalami mual muntah

derajat sedang berjumlah 4 ibu hamil (26,7%).

**Tabel 3.**  
**Pengaruh pemberian jahe hangat terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil TM I di desa Tambusai Batang Dui Kecamatan Bathin Solapan**

Frekuensi Mual muntah	N	Mean/ Hari	Selisih/ hari	SD	P value
Pretest	15	6,47	2,8	1,685	
Post Test	15	3,67		1,234	0,000

Hasil uji statistik didapatkan nilai value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian jahe hangat terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I di Desa Tambusai Batang Dui Kecamatan Bathin Solapan.

Diketahui bahwa dari 15 ibu hamil TM I yang mengalami mual muntah sebelum diberikan jahe hangat mayoritas ibu dengan derajat mual sedang berjumlah 13 ibu hamil (86,7%), derajat ringan berjumlah 2 hamil (13,3%). Sesudah diberikan jahe hangat mayoritas ibu dengan derajat mual ringan berjumlah 11 ibu hamil (73,3%), derajat sedang berjumlah 4 ibu hamil (26,7%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian jahe hangat terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I di Desa Tambusai Batang Dui Kecamatan Bathin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian penggunaan terapi minuman jahe yang menunjukkan penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu, setelah diberikan terapi minuman jahe, (Susanti & Firdayanti, 2019). Penelitian lain membandingkan pemberian rebusan jahe dengan daun mint, diperoleh hasil

pada kelompok jahe selisih 9,87 sedangkan daun mint 6,66, dapat disimpulkan pemberian rebusan jahe lebih efektif dibanding dengan pemberian daun mint, (Chatur Dhian Parwitasari, Sri - Utami, 2014).

Hasil penelitian Sugita (RD. Rahayu, 2018) menunjukkan bahwa jahe sebelum dan sesudah pemberian kepada ibu hamil efektif mengurangi mual dan muntah. Jahe dapat digunakan untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan dikarenakan aroterapi nya tidak memiliki efek negatif pada janin bila digunakan untuk mengatasi mual dan muntah dan jahe juga digunakan sebagai agen antiemetic dan anticarrier yang efektif. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi jahe mempengaruhi frekuensi mual dan

Penelitian Ayu (Putri & Haniarti, 2017) tentang Efektifitas Pemberian jahe hangat dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata hasil frekuensi mual muntah sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu sebanyak 13 kali dan setelah diberikan jahe hangat menurun menjadi 3,8 kali.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 15 ibu hamil trimester I tentang pengaruh pemberian jahe hangat terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil TM I di Desa Tambusai Batang Dui Kecamatan Bathin Solapan dapat diambil kesimpulan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan jahe hangat adalah 6,47 dan sesudah diberikan 3,67. Terdapat perbedaan yang bermakna mengenai penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu sebelum dan sesudah

diberikan jahe hangat dengan p value 0,000.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ana Zakiyah, Emyk Windartik, H. T. W. (2015). minuman jahe mengurangi emesis gravidarum ibu hamil trimester I, adihusada, jurnal. *Adi Husada Nursing Journal*, 1 No. 2. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v1i2.11>
- AntriAriani. (2021). PENGARUHMINUMANJAHETERHADAPPEMESISGRAVIDARUM. *Ilmiah Obggin*, 13NO.3(202).
- Chatur Dhian Parwitasari, Sri - Utami, S. R. H. (2014). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *ONLINE MAHASISWA*, 1 No 1.
- I Wayan Redi Aryanta. (2019). MANFAAT JAHE UNTUK KESEHATAN. *Widya Kesehatan*, 1 No.2.
- Iriati, B., et al., et al. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan Sarwono Prawirohardjo* (S. Prof. dr. Abdul Bari Saifuddin, MPH, SpOG(K); dr. Trijatmo Rachimhadhi, SpOG(K), Prof. Dr. dr. Gulardi H. Wiknjosastro (ed.); Edisi keem). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, A., & Haniarti, D. A. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. In *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs.Sulawesi Selatan*.
- RD. Rahayu, S. (2018). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM TRUCUK KLATEN. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3 No.1, 1–56.
- Rosalina. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1 No.2 Agu.
- Susanti, E., & Firdayanti, N. H. (2019). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny "S" dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat II di RS TNI Angkatan Laut Jala Ammari pada Tanggal 27 Mei-18 Juli 2018. *MIDWIFERY*, 1 No 2.
- Tanto, C. (n.d.). *kapita selekta kedokteran: edisi 4 jilid 1*. media Aesculapius.
- Wenny Lazdia& Nadia Eka, P. (2020). Pengaruh Jahe hangat Dalam Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum,. *Real in Nursing Journal*, 3 No.1 Apr(Universitas Fordekoch Bukit Tinggi).