

**PENGARUH MINUMAN JAHE TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI EMESIS
GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH
PUSKESMAS LUBUK BUAYA PADANG**

Faridah BD, Aprizal Ponda, Herlinda Tri Pertiwi
Poltekkes Kemenkes Padang
Email : faridahbd140@gmail.com

Abstrak

Kasus *emesis gravidarum* di Indonesia terdapat 50-90% yang dialami oleh ibu hamil. Di Kota Padang pada bulan Agustus 2016 dan Februari 2017 sebanyak 86% ibu hamil mengalami *emesis gravidarum* pada awal kehamilan. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh minuman jahe terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pra eksperimen one grup Pretest and Posttest design*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 09 Mei-4 Juni 2019 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor *emesis gravidarum* sebelum diberi minuman jahe yaitu 7,19 dan setelah diberi minuman jahe yaitu 5,00. Hubungan minuman jahe dengan penurunan frekuensi *emesis gravidarum* didapatkan $p\text{-value}=0,000<0,05$ artinya ada pengaruh minuman jahe terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa jahe berpengaruh terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum*, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan dalam mengurangi keluhan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci : Minuman jahe, *emesis gravidarum*, ibu hamil trimester I

THE INFLUENCE OF GINGER DRINK ON EMESIS GRAVIDARUM AT THE FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN WORKING AREA OF LUBUK BUAYA IN PADANG

Abstract

The case of emesis gravidarum in Indonesia is 50-90% experienced by pregnant women. In the city of Padang in August 2016 and February 2017 as many as 86% of pregnant women experienced emesis gravidarum at the beginning of pregnancy. The purpose of this study was to look at the effect of ginger drinks on emesis gravidarum in first trimester pregnant women in the work area of Lubuk Buaya Padang Health Center in 2019. This type of research was a study pre-experimental of one pretest and posttest design group. The population of this study were 48 first trimester pregnant women. The sampling technique was by Purposive sampling with a total sample of 16 respondents. This research was conducted on May-June 2019 in the working area of the Lubuk Buaya Padang Health Center. Data was collected using observation sheets, processed manually and analyzed univariately in frequency distribution and bivariate tables using the statistical T-Test. The results showed that the mean score emesis gravidarum before being given a ginger drink was 7.19 with a standard deviation of 1.424 and after being given a ginger drink which was 5.00 with a standard deviation of 1.095. For the relationship of ginger drinks with a decrease in the frequency of emesis gravidarum p value 0,000 was obtained p value=0.000<0.05 means that there is the influence of drink ginger against morning sickness in pregnant women trimester I. Based on the results of this study it was found that there was an effect of giving ginger drinks to the decrease in the frequency of emesis of gravidarum. It is recommended for health workers, especially midwives, to be able to provide ginger drinks to reduce emesis gravidarum in first trimester pregnant women.

Keyword : Ginger drink, emesis gravidarum, first pregnant woman

Pendahuluan

Emesis gravidarum adalah mual muntah yang menimbulkan gangguan aktifitas sehari-hari dan bahkan bisa membahayakan bagi ibu dan janin, karena ibu mengalami mual dan muntah yang hebat dan sering sehingga bisa membahayakan bagi ibu dan janin. Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut *emesis gravidarum* atau *morning sickness* merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah.¹

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap pagi dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon *estrogen* dan HCG dalam

serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang kurang.²

Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah. Gejala ini umum dirasakan oleh perempuan hamil, walau dengan derajat mual yang berbeda-beda. Walaupun gejala mual muntah ini akan hilang dengan sendirinya ketika kehamilan memasuki usia trimester kedua, namun gangguan mual muntah juga patut ibu waspadai. Mual muntah dapat menyebabkan kekurangan gizi baik pada ibu hamil maupun janin yang dikandungnya. Pada trimester pertama merupakan masa kritis dimana pada masa ini berada dalam tahap awal pembentukan

oran-organ tubuhnya. Jika janin mengalami kekurangan gizi tertentu maka bisa menyebabkan kegagalan pembentukan organ yang sempurna.³

Kejadian *hiperemesis* terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam, salah satunya terjadi di Indonesia yakni 1,5-3% dari jumlah kehamilan di Indonesia. Kasus *emesis gravidarum* di Indonesia terdapat 50-90% yang dialami oleh ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di beberapa BPM di Kabupaten Pasaman dan puskesmas yang ada di Kota Padang pada bulan Agustus 2016 dan Februari 2017 sebanyak 86% ibu hamil mengalami *emesis gravidarum* pada awal kehamilan. Namun, pada kasus seperti ini tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil. *Emesis gravidarum* yang berkelanjutan bisa berakibat buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya.^{4,5}

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh wanita hamil trimester pertama dan dialami oleh 60-80% *primigravida* dan 40-60% *multigravida*. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto yang mengatakan bahwa 50-90% wanita mengalami mual muntah pada trimester pertama dan sekitar 25% wanita hamil yang mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya. Dari 360 wanita hamil, 2% diantaranya mengalami mual muntah di pagi hari dan sekitar 80% mengalami mual muntah sepanjang hari.²⁻⁵

Dampak yang terjadi jika ibu hamil terus menerus mual dan muntah akan mengakibatkan ibu hamil mengalami dehidrasi, lemas, dan BB menurun. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau *hiperemesis gravidarum* tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat badan lahir rendah. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterin growth retardation/IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan *hiperemesis gravidarum*.^{6,7}

Setiap wanita hamil akan mengalami derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada

juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat. Upaya yang dapat dilakukan dalam membantu beradaptasi dengan mual muntah melalui alternatif tindakan baik farmakologi maupun nonfarmakologi. Farmakologi menggunakan Vitamin B kompleks, vitamin B6. Beberapa tindakan nonfarmakologi yang dapat disarankan adalah menganjurkan klien mengonsumsi seduhan daun pappermint, aromaterapi, teknik relaksasi dan mengonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe.^{6,8}

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungan di dalam jahe terdapat minyak *Atsiri Zingiberena* (*zingiroan*), *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkumen*, *gingerol*, *flandrena*, Vit A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu *neurotransmitter* yang disintesis pada *neuronserotonergis* dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga mengatasi mual muntah.^{9,10}

Menurut Ramadhan (2013) menyatakan bahwa jahe dapat mencegah mual muntah, karena jahe mampu menjadi penghalang *serotonin* yakni sebuah senyawa yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh University of Maryland Medikal Center, dijelaskan bahwa mengonsumsi 1 gram ekstrak jahe setiap hari pada saat kehamilan merupakan sebuah cara aman dan juga efektif untuk mengurangi mual dan muntah yang biasa dirasakan di pagi hari.^{10,11}

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan dua kelompok subjek, dimana terdapat kelompok eksperimen atau kelompok yang menerima perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Sedangkan dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen saja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2018 di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang yang diambil dari data sekunder yaitu berupa data kunjungan ibu hamil trimester satu sebanyak 51 ibu hamil, yang mengalami *emesis gravidarum* sebanyak 25 ibu hamil. Selama ini ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* belum pernah dianjurkan untuk mengonsumsi minuman jahe, hanya diberikan B6 untuk mengatasi atau mengurangi mual muntah. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman jahe terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan design penelitian *pra-eksperimen* dengan rancangan *one Group Pretest-Post test Design* yaitu penelitian yang menggunakan satu kelompok subjek, dimana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu hamil trimester I dengan *emesis gravidarum* yang melakukan kunjungan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang bulan April sampai dengan Mei 2019. Pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *non random sampling* secara *purposive sampling* sebanyak 16 responden dengan kategori primigravida, multigravida, pada trimester I dan mengalami keluhan *emesis gravidarum*. Bahan penelitian yang digunakan adalah jahe empit sebanyak 2,5 gram di iris, direbus dengan air 250 ml ditambah gula 10 gram diminum 1 kali di pagi hari selama 4 hari.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk data umum ibu hamil trimester I dalam bentuk pertanyaan yang meliputi umur, pekerjaan, pendidikan, paritas dan checklist derajat mual dan muntah berisi intensitas mual dan muntah ibu hamil dengan indeks *Pregnancy Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE)*. Pengukuran dilakukan dalam 1x24 jam sebelum intervensi diberikan dan 4x24 jam berikutnya setelah intervensi diberikan selama 4 hari berturut. Setelah data

terkumpul diperiksa kelengkapannya, kemudian dilakukan analisis data menggunakan SPSS.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Dari 16 responden di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang didapatkan data karakteristik sebagai berikut :

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, pekerjaan, pendidikan, paritas ibu hamil trimester I

No	Kategori	f	%
1	Umur		
	< 20 tahun	0	0
	20-35 tahun	16	100
2	Pekerjaan	f	%
	IRT	10	62,50
	Guru	3	18,75
	Swasta	3	18,75
	Dll	0	0
3	Pendidikan	f	%
	SMP	0	0
	SMA	8	50
	Diploma	2	12,50
	Sarjana	6	37,50
4	Kehamilan	f	%
	Primipara	11	68,75
	Multipara	5	31,25

2. Analisis Univariat

Tabel 2

Rata-Rata skor Emesis Gravidarum Sebelum Diberikan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal
Sebelum Intervensi	7,19	1,424	5-9

Tabel 3

Rata-Rata Skor Emesis Gravidarum Sesudah Diberikan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal
Sesudah perlakuan	5,00	1,095	3-7

3. Analisis Bivariat

Tabel 4

Pengaruh minuman jahe terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019

Variabel	N	Mean	p-value
Sebelum	16	7,19	0,000
Sesudah	16	5,00	

Pembahasan

1. Rata-Rata *Emesis Gravidarum* Sebelum Diberi Minuman Jahe pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden didapatkan 5 orang responden (31,25%) mengalami *emesis gravidarum* ringan, 11 orang responden (68,75%) mengalami *emesis gravidarum* sedang. Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata *emesis gravidarum* sebelum diberikan intervensi pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang adalah 7,19 nilai maksimum 9 dan nilai minimum.⁵

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis*) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap pagi dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG dalam serum.²

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya *emesis gravidarum* yaitu mulai dari dari terjadinya peningkatan hormon seperti Hcg, hormon *estrogen* dan *progesteron*. Faktor psikososial, mungkin ada gangguan persepsi, ketidakpercayaan mengenai ketakutan akan meningkatnya tanggungjawab yakni menjadi seorang ibu. Hormon *estrogen* adalah hormone yang sangat berperan dalam terjadinya *emesis gravidarum*.¹²

Mekanisme mual muntah dikendalikan oleh keseimbangan serotonin. Serotonin merupakan senyawa pembawa pesan yang ditemukan di seluruh jaringan otak dengan memiliki berbagai macam reseptor. Fungsi serotonin dalam keadaan normal adalah mencegah berlangsungnya mual muntah berlebihan yang dapat mengganggu keseimbangan elektrolit, dehidrasi dengan manifestasi kliniknya sebagai *emesis gravidarum* dan dapat berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum.¹³

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh wanita hamil trimester pertama dan dialami oleh 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto yang mengatakan bahwa 50-90% wanita mengalami mual dan muntah pada trimester pertama dan sekitar 25% wanita hamil yang mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya.^{2,4}

Keadaan *emesis gravidarum* dalam keadaan normal tidak menimbulkan efek negative terhadap janin dan kehamilan, namun apabila tidak diberi penanganan akan berlanjut menjadi *hyperemesis gravidarum*. Gejala *emesis gravidarum* yang lebih berpotensi besar mengalami dehidrasi, kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, dapat pula terjadi robekan kecil pada selaput lender esophagus dan lambung.¹

Penelitian ini menunjukkan hasil yang hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Rofi'ah dkk Tahun 2017 tentang efektifitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi morning sickness di 2 Puskesmas di Kabupaten Temanggung. Penelitian ini memiliki nilai mean yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu sebelum diberikan minuman jahe adalah 7,923.14

Menurut analisa peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat lebih banyak ibu

primigravida yang mengalami *emesis gravidarum* dibandingkan ibu multigravida, hal ini berkaitan dengan kehamilan pertama yang dialami ibu. Dimana ibu belum bisa menyesuaikan dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuhnya dan ini merupakan pengalaman yang pertama yang dirasakan ibu primigravida sehingga respon dalam menghadapi *emesis gravidarum* belum begitu baik, selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang terapi non farmakologi sehingga para ibu primigravida lebih sering menggunakan penanganan secara farmakologi.

Pada dasarnya *emesis gravidarum* mengganggu kegiatan sehari-hari ibu hamil ini terlihat dari banyaknya keluhan terhadap *emesis gravidarum* khususnya oleh ibu primigravida, tetapi ada juga yang menganggap bahwa *emesis gravidarum* ini bukanlah masalah yang besar. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan yang cukup bagi ibu hamil trimester I khususnya ibu primigravida mengenai cara penanganan non farmakologi terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum*.

2. Rata-Rata *Emesis Gravidarum* Setelah Diberi Minuman Jahe pada Ibu Hamil Trimester I

Setelah diberikan intervensi minuman jahe untuk melihat pengaruh terhadap *emesis gravidarum* dilakukan penghitungan rata-rata skor *emesis gravidarum*. Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata *emesis gravidarum* sesudah diberikan intervensi minuman jahe pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang yaitu skor rata-rata menjadi 5,00.

Penanganan *emesis gravidarum* dapat dilakukan dengan dua penatalaksanaan yaitu non farmakologis dan farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis diantaranya KIE tentang *emesis gravidarum*, nasihat agar jangan terlalu cepat bangun dari tempat tidur, makan dengan porsi kecil namun sering, menghindari makanan yang merangsang

mual, istirahat yang cukup, *papermint*, akupresur, serta mengkonsumsi makanan yang mengandung jahe seperti minuman, biskuit atau permen. Penatalaksanaan farmakologis berupa obat-obatan yang dapat diberikan diantaranya *piridoksin*, *proklorperacin*, *metoklopramid*, antihistamin, serta preparat antagonis serotonin.^{7,15}

Salah satu penanganan *emesis gravidarum* dengan non farmakologi yaitu dengan jahe. Jahe merupakan obat tradisional penting di Indonesia dengan nama ilmiah *Zingiber officinale* yang terdiri atas 3 jenis yaitu jahe gajah, jahe emprit, dan jahe merah. Sifat khas jahe disebabkan adanya minyak atsiri dan oleoresin jahe. Aroma harum jahe disebabkan adanya minyak atsiri dapat diperoleh atau diisolasi dengan destilasi uap dari rizhoma jahe kering. Ekstrak minyak jahe berbentuk cairan kental berwarna kehijauan sampai kuning, berbau harum tetapi tidak memiliki komponen berbentuk rasa pedas. Kandungan minyak atsiri jahe yang menyebabkan bau harum adalah *zingiberen* dan *zingiberol*.⁹

Jahe sekurangnya mengandung 19 komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya *gingerol* yaitu senyawa yang paling utama dan telah terbukti memiliki aktifitas antiemetik (antimuntah) yang manjur dengan bersifat menghambat serotonin pada sistem *gastrointestinal*. Senyawa serotonin ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila dihambat maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual banyak berkurang. Senyawa Jahe sangat efektif pada penggunaan antiemetik untuk mencegah mual muntah pada kehamilan, keracunan makanan, kemoterapi, pembedahan pada saluran reproduksi (ginekologi).¹⁶

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Rofi'ah dkk tentang efektifitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi *morning sickness* di 2 Puskesmas di Kabupaten Temanggung. Penelitian ini memiliki nilai *mean* yang hampir sama dengan penelitian yang

dilakukan peneliti yaitu sebelum diberikan minuman jahe adalah 4,61.¹⁴

Penelitian ini sejalan hampir sama dengan penelitian Saswita, Dewi. Y I, dan Bayhakki tentang efektifitas minuman jahe dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I bahwa skor rata-rata *post-test* mual muntah sesudah intervensi cenderung menurun dari hari pertama sampai hari ke empat.¹⁷

Menurut analisa peneliti, dengan adanya skor rata-rata yang menurun dari sebelum intervensi hingga sesudah intervensi hal ini membuktikan bahwa jahe memiliki cara kerja yang efektif membantu dalam mengurangi mual dan muntah terutama pada ibu hamil trimester I. Senyawa yang terkandung dalam jahe yakni *gingerol* terbukti memiliki sifat antiemetik atau anti mual yang bekerja menghambat *serotonin*, *serotonin* adalah senyawa yang menyebabkan perut berkontraksi, tetapi dengan adanya kandungan jahe yang dapat membantu menghambat *serotonin* sehingga otot-otot perut mengendor dan melemah sehingga mual dan muntah pada ibu hamil berkurang.

3. Pengaruh Minuman Jahe terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I

Dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian minuman jahe sebelum dan sesudah perlakuan terhadap rata-rata *emesis gravidarum*. Berdasarkan uji *paired sample t test* menunjukkan hasil yaitu $p\text{ value}=0,000$ dengan tingkat kemaknaan $p\leq 0,05$, artinya ada pengaruh minuman jahe terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Jahe bekerja dalam mengurangi *emesis gravidarum*, minyak jahe yang berisi *gingerol* yang berbau harum khas jahe, berkhasiat mencegah dan mengobati mual dan muntah pada ibu hamil muda serta mabuk kendaraan. Senyawa 6-*gingerol* pada jahe mampu menghambat *serotonin* (senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut

berkontraksi), sehingga mual dapat diatasi. Baik untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan muda.¹⁸

Sejak jaman dahulu jahe sudah dimanfaatkan untuk memasak, minuman penghangat tubuh, dan sebagai bahan pembuat jamu/obat tradisional. Jahe yang digunakan sebagai bumbu masak terutama berkhasiat untuk menambah nafsu makan, memperkuat lambung dan memperbaiki pencernaan. Selain itu, minyak jahe yang berisi *gingerol* yang berbau harum khas jahe, berkhasiat mencegah dan mengobati mual dan muntah pada ibu hamil muda serta mabuk kendaraan.¹⁸

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungan di dalam jahe terdapat minyak *Atsiri Zingiberena* (*zingiroan*), *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkumen*, *gingerol*, *flandrena*, *Vit A* dan resin pahit yang dapat memblokir *serotonin* yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesis pada neuron *serotonergis* dalam sistem saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan sehingga di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga mengatasi mual muntah. 9,10

Penelitian ini juga dilakukan oleh Siti Rofi'ah dkk tentang efektifitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi *morning sickness* di 2 Puskesmas di Kabupaten Temanggung tahun 2017 dengan menggunakan 3 kelompok yang masing-masing kelompok terdapat 13 responden, dimana kelompok 1 (eksperimen) diberikan perlakuan mengkonsumsi jahe sereh dan kelompok 2 (kontrol) diberikan perlakuan mengkonsumsi jahe dan kelompok 3 (kontrol) mengonsumsi sereh selama 7 hari. Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden sebelum mengkonsumsi jahe mengalami mual muntah derajat sedang, sesudah

mengonsumsi jahe sebagian ibu besar ibu hamil mengalami derajat mual muntah ringan.¹⁴

Penelitian ini juga dikuatkan oleh penelitian Parwitasari dkk dimana hasil penelitian memperlihatkan rata-rata intensitas derajat mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan rebusan jahe adalah 18,83 dan 12,27 untuk rata-rata intensitas mual dan muntah sesudah diberikan rebusan daun mint. Hasil analisa diperoleh p-value $(0,001) < \alpha (0,05)$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian rebusan jahe, sedangkan pada kelompok rebusan daun mint p-value $(0,028) > \alpha (0,05)$ dengan kesimpulan tidak ada perbedaan yang signifikan sesudah pemberian rebusan daun mint. Sehingga didapatkan disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe lebih efektif dibandingkan rebusan daun mint.⁶

Dalam hal ini senyawa dalam jahe yang berperan mengurangi emesis gravidarum adalah gingerol. Pada dasarnya gingerol merupakan elemen dari oleoresin yang memberikan rasa pedas pada jahe. Metode yang dilakukan juga berbeda-beda dalam penelitian. Penelitian ini dimulai dari mengukur skor emesis gravidarum sebelum diberikan intervensi, kemudian memberikan intervensi minuman jahe pada pagi hari selama 4 hari, kemudian untuk sesudah perlakuan dengan tetap menghitung rata-rata skor selama 4 hari intervensi. Hasilnya tetap membuktikan jahe berpengaruh dalam mengurangi emesis gravidarum meskipun dengan metode yang berbeda.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang efektifitas minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I didapat rata-rata skor mual muntah sebelum intervensi sebesar 7,19 dan sesudah intervensi terdapat penurunan rata-rata skor mual muntah dengan nilai rata-rata 5,00 dengan hasil uji statistik p value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa minuman jahe yang diberikan pada ibu

hamil trimester 1 berpengaruh dalam penurunan frekuensi emesis gravidarum.

Daftar Pustaka

- Wiknjosastro H. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo ; 2009.
- Prawirohardjo. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta : YBPSP.
- Angreini, Deri Rizki. *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. Jakarta: PT. AgroMedia Pustaka ; 2013
- Iskandar, Imelda. 2017. *Efektifitas Daun Mint Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Darah Haji Makasar*. [diakses tanggal 4 oktober 2018]. Tersedia dari URL : <http://jurnal.stikmakassar.ac.id/index.php/JMS/article/view/42>.
- Anggalia, Revikha. 2017. *Pengaruh Aroma Terapi Lemon Tea Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Padang*. Politeknik Kesehatan Padang.
- Parwitasari, C. D, Utami. S & Rahmiania, S. *Perbandingan Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil*. [diakses tanggal 4 Oktober 2018]. Tersedia di URL : <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3476>.
- Manuaba, I. B. G. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta : EGC ; 2010.
- Maulana, Mirza. *Buku Pegangan Ibu Panduan Lengkap Kehamilan*. Yogyakarta : Kata Hati ; 2008.
- Koswara, Sutrisno. *Jahe, Rimpang dengan Sejuta Khasiat*. [diakses 4 oktober]. Tersedia dari : URL www.ebookpangan.com.
- Ramadhan. 2013. *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe untuk Pengobatan*. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia.
- Turangan. 2016. *Terapi Tradisional Redakan Mual*. [Diakses tanggal 13 Desember 2018]. Tersedia di URL : <http://health.kompas.com/read/2016/08/05/170700223/terapi.tradisional.redakan.mual>.
- Tiran D. *Mual dan Muntah Kehamilan*. : seri Asuhan Kebidanan. Jakarta : Kedokteran EGC ; 2008
- Manuaba, Ida Bagus Gde. *Buku Ajar Patologi Obstetri*. Jakarta : EGC ; 2009
- Rofi'ah, Siti dkk. 2017. Efektifitas Konsumsi Jahe dan Sereh dalam Mengatasi Morning Sickness. [sumber online] [diakses tanggal 28 januari 2019]. Tersedia di URL : <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:oyUjsPw0XvoJ:https://media.neliti.com/media/publications/227230-efektivitas-konsumsi-jahe-dan-sereh-dala-dd69afa7.pdf+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id>.
- Jordan, Sue. *Farmakologi Kebidanan*. Jakarta : EGC ; 2003.

16. Hernani dan Christina Winarti. 2010. *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatan dalam Bidang Kesehatan*. [diakses tanggal 21 Oktober 2018]. Tersedia dari : URL : <http://zingiber12.blogspot.com/2016/05/pengetahuan-bahan-pangan-rempah-jahe.html>.
17. Saswita, Dewi, Y. I; dan Bayhaki. 2011. *Efektifitas Minuman Jahe dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. [Diakses tanggal 11 November 2018]. Tersedia di URL : [www.academia.edu/5244395/EFEKTIFITAS MINUMAN JAHE DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I](http://www.academia.edu/5244395/EFEKTIFITAS_MINUMAN_JAHE_DALAM_MENGURANGI_EMESIS_GRAVIDARUM_PADA_IBU_HAMIL_TRIMESTER_I)
18. Lamadhah, Athif. *Buku Pintar Kehamilan dan Melahirkan*. Jogjakarta : Diva Press ; 2006.

