

PENGARUH KONSUMSI AIR SERAI (*CYMBOPOGON CITRATU*), JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*), JERUK NIPIS (*CITRUS AURANTIIFOLIA*) DAN MADU HANGAT DALAM MENGATASI HIPEREMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Lusy Pratiwi¹, Niati Ambarsari², Ani Nuraeni³

^{1,3}Program studi Kebidanan, Politeknik Tiara Bunda

²Program studi Farmasi, Politeknik Tiara Bunda

Email: lusypratiwi22@gmail.com

Abstrak

Pada paruh pertama hingga tiga perempat masa kehamilan, mual dan muntah dialami oleh sekitar lima puluh persen hingga tujuh puluh lima persen wanita Indonesia, menurut statistik dari Kementerian Kesehatan. Terdapat metode farmakologis dan nonfarmakologis untuk menurunkan hiperemesis. Infus jahe, madu, serai, dan jeruk nipis merupakan salah satu jenis pengobatan herbal yang tidak mengandung bahan farmasi. Penelitian ini menggunakan one-group pretest-posttest design untuk penelitian pendahuluannya. Hiperemesis gravidarum dialami oleh 25 wanita hamil trimester pertama yang menjadi subjek penelitian ini. Metode pengambilan sampel menggunakan strategi pengambilan sampel yang komprehensif. Sebelum dan sesudah diberikan seduhan air serai, jeruk nipis, jahe, dan madu, partisipan akan mengisi kuesioner observasi pada lembar instrumen PUQE-24. Data akan dianalisis menggunakan metode univariat dan bivariat. Nilai p sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara hiperemesis gravidarum dengan trimester pertama kehamilan dan konsumsi infus serai, jeruk nipis, jahe, dan madu oleh ibu hamil. Karena nilai p kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan, ibu hamil trimester pertama dapat terbebas dari hiperemesis gravidarum setelah minum campuran jahe, serai, jeruk nipis, dan madu.

Kata Kunci: ibu hamil, hiperemesis gravidarum, konsumsi

EFFECT OF CITRATU (CYMBOPOGON CITRATU) WATER CONSUMPTION GINGER (ZINGIBER OFFICINALE), LIME (CITRUS AURANTIIFOLIA) AND WARM HONEY IN OVERCOMING HYPEREMESIS GRAVIDARUM IN 1ST TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Abstract

In the first half to three quarters of a pregnant woman's pregnancy, nausea and vomiting affect anywhere from fifty percent to seventy-five percent of Indonesian women, according to statistics from the Ministry of Health. There are pharmaceutical and non-pharmacological methods for lowering hyperemia. Infusions of ginger, honey, lemongrass, and lime are a kind of herbal treatment that does not include pharmaceuticals. This study used a one-group pretest-posttest design for its preliminary research. Hyperemesis gravidarum affected 25 pregnant women in their first trimester who were the subjects of this investigation. The sampling method employs a comprehensive sampling strategy. Before and after being given a brew of lemongrass, lime, ginger, and honey water, participants will fill out an observation questionnaire on the PUQE-24 instrument sheet. Data will be analyzed using univariate and bivariate methods. A p-value of 0.000 indicates that there is a statistically significant relationship between hyperemesis gravidarum and the first trimester of pregnancy and the consumption of an infusions of lemongrass, lime, ginger, and honey by pregnant women. Since the p-value is less than 0.05, we may conclude that H₀ is rejected and H_a is accepted. Conclusion, pregnant women in the first trimester may get relief from hyperemesis gravidarum after drinking a mixture of ginger, lemongrass, lime, and honey.

Keywords: pregnant women, hyperemesis gravidarum, consumption

Pendahuluan

Pada trimester pertama kehamilan, mual dan muntah sering terjadi dan secara medis dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Morning sickness adalah sebutan lain untuk mual dan muntah yang sering menyerang di pagi hari, tetapi bisa juga terjadi kapan saja, baik siang maupun malam. Banyak gejala yang tidak menyenangkan, termasuk mual dan muntah, dialami oleh ibu hamil akibat perubahan sistem pencernaan dan peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin (HCG)* dalam darah.¹

Hiperemesis gravidarum menyerang orang di seluruh dunia; perkiraannya berkisar antara 0,5% di California hingga 10,8% di Tiongkok dan 0,9% di Norwegia. Di Amerika, prevalensinya bervariasi antara 0,5% hingga 2%; di Pakistan sebesar 2,2% dan di Turki sebesar 1,9%. Informasi ini berasal dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Sementara itu, antara 1% hingga 3% ibu hamil di Indonesia mengalami hiperemesis gravidarum. Empat ribu banding satu merupakan rasio kejadian yang umum.¹ Pada trimester pertama atau tahap awal kehamilan,

mual dan muntah mempengaruhi setengah persen hingga tiga perempat wanita hamil di Indonesia, menurut statistik dari Kementerian Kesehatan.²

Selain membahayakan nyawa ibu, hiperemesis gravidarum, suatu kondisi yang ditandai dengan mual dan muntah selama kehamilan, dapat berdampak negatif bagi perkembangan bayi, termasuk keguguran, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan kelainan bawaan. Hiperemesis gravidarum dikaitkan dengan peningkatan risiko retardasi pertumbuhan intrauterin / *IUGR* pada wanita hamil.³

Banyak ibu hamil yang berkonsultasi dengan ahli medis untuk meredakan mual dan muntah, tetapi sayangnya, tidak semua terapi ini berhasil. Untuk mengurangi mual dan muntah, beberapa pengobatan komplementer (obat herbal) sering digunakan. Beberapa herbal ini termasuk jahe, *kamomil*, *pepermin*, *echinacea*, *cranberry*, dan *raspberry*. Termasuk juga pengobatan non-farmakologis seperti perubahan pola makan, konseling psikologis, akupunktur, aromaterapi, dan minuman madu jahe.⁴

Vitamin A, *gingerol*, *kurkumin*, *bisabilene*, *gingerol*, minyak esensial

zingiberene, jahe, dan resin pahit semuanya merupakan komponen jahe yang bekerja sama untuk menghambat pelepasan *serotonin*, *neurotransmitter* yang diproduksi oleh *neuron serotonergik* di otak dan sel enterokromafin di usus, sehingga meringankan mabuk perjalanan dan muntah.⁵

Khasiat anti-*kemoreseptor gingerol* dan *piridoksin* dalam madu membuatnya bermanfaat dalam mengurangi rasa mual dan muntah selama kehamilan. *Serotonin*, *dopamin*, *astiklon*, *histamin*, dan *neurokinin* mengaktifkan pusat muntah, tetapi senyawa ini dapat diblokir atau dihentikan dengan menggunakan madu dan jahe. Karena madu mengandung enzim metabolisme *diastase*, *invertase*, *glukosa oksidase*, dan *peroksidase*, maka madu diserap lebih cepat oleh tubuh, dan jahe tidak memiliki efek negatif pada kehamilan. Selain itu, madu kaya akan nutrisi dan enzim yang memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan bayi yang sedang berkembang.⁴

Asam folat, seng, kalsium, zat besi, magnesium, vitamin A, dan vitamin C semuanya terkandung dalam serai, sehingga menjadikannya pilihan yang sehat bagi ibu hamil. Manfaat tambahan serai adalah sebagai obat herbal yang menenangkan. Ibu hamil mungkin menemukan bahwa serai membantu pencernaan. Karena sifat antibakterinya, serai efektif melawan kuman gastrointestinal. Penggunaan serai secara konsisten dapat memerangi bakteri dan parasit berbahaya yang menyebabkan sejumlah masalah gastrointestinal, termasuk tetapi tidak terbatas pada sembelit, diare, dan gas. Ada banyak manfaat kesehatan dari mengonsumsi jeruk nipis, termasuk *pektin*, *likopen*, *flavonoid*, dan *niasinnya*, yang dapat membantu meredakan mual. Karena *flavonoid* menetralkan cairan pencernaan, *flavonoid* meningkatkan produksi empedu dan meredakan mual.⁶

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh konsumsi seduhan air serai (*cymbopogon citratus*), jahe (*zingiber officinale*) jeruk nipis (*citrus aurantiifolia*) dan madu hangat dalam mengatasi hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I”.

Metode

Penelitian pendahuluan ini menggunakan

desain *one-group design* dengan pre dan post-test. Penelitian ini melibatkan 25 ibu hamil trimester pertama yang mengalami hiperemesis gravidarum di PMB “A” Kota Bekasi. Seluruh pendekatan pengambilan sampel digunakan selama proses pengambilan sampel. Sebelum dan sesudah menerima infusa serai, jahe, jeruk nipis, dan madu, partisipan mengisi kuesioner observasi pada lembar instrumen *PUQE-24*, data akan dianalisis menggunakan metode bivariat dan univariat.

Hasil :

1. Analisis Univariat

Intensitas hiperemesis gravidarum sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diberikan air serai dan jeruk nipis, serta jahe dan madu.

Tabel 1. Distribusi frekuensi intensitas hiperemesis gravidarum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis, serta jahe dan madu

Intensitas Emesis Gravidarum	Pemberian air serai dan jeruk nipis				Pemberian jahe dan madu			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
0-3	2	8	10	40	2	8	12	48
4-7	10	40	9	36	10	40	9	36
8-11	13	52	6	24	13	52	4	16
12-15	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah	25	100	25	100	25	100	25	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagaimana besar ibu hamil yang mengalami intensitas hiperemesis gravidarum sebanyak 25 responden. Sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis, jumlah responden pada skala 0-3 kali muntah (normal) sebanyak 2 orang dengan persentase 8% dan setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis menjadi 10 orang responden dengan persentase 40%. Jumlah responden skala 4-7 kali muntah (ringan) sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis sebanyak 10 orang responden dengan persentase 40% dan setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis menjadi 9 orang responden dengan persentase 36%. Jumlah responden skala 8-11 (sedang) sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis sebanyak 13 orang responden dengan persentase 52% dan setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis 6 orang responden dengan persentase 24%.

Pada kelompok jahe dan madu yang mengalami intensitas hiperemesis gravidarum sebanyak 25 responden. Sebelum dilakukan pemberian air jahe dan madu, jumlah responden pada skala 0-3 kali muntah (normal) sebanyak 2 orang dengan persentase 8% dan setelah dilakukan pemberian jahe dan madu menjadi 12 orang responden dengan persentase 48%. Jumlah responden skala 4-7 (ringan) sebelum dilakukan pemberian jahe dan madu sebanyak 10 orang responden dengan persentase 40% dan setelah dilakukan pemberian jahe dan madu menjadi 9 orang responden dengan persentase 36%. Jumlah responden skala 8-11 (sedang) sebelum dilakukan pemberian jahe dan madu sebanyak 13 orang responden dengan persentase 52% dan setelah dilakukan pemberian jahe dan madu 4 orang responden dengan persentase 16%.

2. Analisa bivariat

Efektifitas Pemberian air serai dan jeruk nipis pada ibu hamil trimester I terhadap hiperemesis gravidarum.

Tabel 2. Analisis pengaruh pemberian air serai dan jeruk nipis terhadap intensitas hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I

Tingkat hiperemesis gravidarum pada ibu hamil	N	Mean	P value
Sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis	25	13.00	0,000
Sesudah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis	25	0.00	

Penelitian ini menggunakan Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha=0,05$) untuk analisisnya. Nilai p sebesar 0,000 diperoleh dari uji statistik, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Karena nilai p kurang dari 0,005, kita dapat menolak H_0 dan menerima H_a . Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara hiperemesis gravidarum sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis, dengan sesudah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis. Terdapat pengaruh pemberian air serai dan jeruk nipis terhadap hiperemesis gravidarum.

Efektifitas Pemberian air jahe dan madu pada ibu hamil trimester I terhadap

hiperemesis gravidarum.

Tabel 3. Analisis Pengaruh pemberian jahe dan madu terhadap intensitas hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I

Tingkat hiperemesis gravidarum pada ibu hamil	N	Mean	P value
Sebelum dilakukan pemberian jahe dan madu	25	15.00	0,000
Sesudah dilakukan pemberian jahe dan madu	25	0.00	

Penelitian ini menggunakan Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha=0,05$) untuk analisisnya. Nilai p sebesar 0,000 diperoleh dari uji statistik, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Karena nilai p kurang dari 0,005, kita dapat menolak H_0 dan menerima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian air jahe dan madu memiliki dampak dalam mengurangi hiperemesis gravidarum, dan terdapat perbedaan yang nyata antara kedua keadaan hiperemesis sebelum dan sesudah pemberiannya.

Pembahasan:

Pengaruh Pemberian Air Serai dan Jeruk Nipis, serta Jahe dan Madu pada Ibu Hamil Trimester I terhadap Hiperemesis Gravidarum

Pemberian air serai dan jeruk nipis pada ibu hamil dengan jumlah responden pada skala 0-3 kali (normal) menjadi 10 orang responden dengan persentase 40%. Jumlah responden skala 4 -7 setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis menjadi 9 orang responden dengan persentase 36%. Jumlah responden skala 8-11 (sedang) setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis 6 orang responden dengan persentase 24%. Hasil uji Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha=0,05$) dan nilai p <0,000 menunjukkan bahwa ibu hamil dapat mengurangi hiperemesis gravidarum secara signifikan dengan air serai dan jeruk nipis.

Pemberian air jahe dan madu pada ibu hamil dengan jumlah responden pada skala 0-3 (normal) berjumlah 12 orang responden dengan persentase 48%. Jumlah responden skala 4 -7 (ringan) sebanyak 9 orang dengan persentase 36%. Jumlah responden skala 8-11 (sedang) sebanyak 4 orang responden dengan persentase 16%. Hasil uji Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha=0,05$) menunjukkan nilai p < 0,000 pada tabel 4.4, sehingga dapat

disimpulkan bahwa air jahe dan madu secara signifikan mampu menurunkan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil.

Pengaruh Pemberian Air Serai, Jeruk Nipis, Jahe dan Madu pada Ibu Hamil Trimester I terhadap Hiperemesis Gravidarum

Berdasarkan dugaan peneliti, jahe dan madu sudah lama dikenal sebagai rempah-rempah yang berkhasiat obat. Oleh karena itu, air rebusan keduanya dipercaya dapat meredakan berbagai penyakit. Madu sangat cocok untuk meningkatkan cita rasa campuran tersebut. Karena jahe mengandung minyak atsiri, senyawa *zingiberol*, *zingiberena*, *bisabelina*, temulawak, dan *gingerol*, jahe efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang minum air jahe. Senyawa *gingerol* mempunyai efektifitas memberikan rasa nyaman pada perut serta memiliki efek dalam memblokir serotonin sehingga dapat menghalangi induksi hormon HCG terhadap lambung dan menurunkan tonus otot sehingga mengurangi frekuensi mual dan muntah.⁷

Senyawa yang ditemukan dalam jahe, seperti *zingiberene* (*zingirona*), *bisabilene*, *gingerol*, *flandrene*, vitamin A, dan *bitter resin*, memiliki kemampuan untuk memblokir serotonin. *Neurotransmitter* ini diproduksi oleh neuron serotonergik dalam sistem saraf pusat dan sel *enterochromaffin* dalam saluran pencernaan. Sifat anti-mual dan anti-muntah dari bahan kimia ini bekerja dengan menenangkan perut. Selain meningkatkan perkembangan bayi yang sehat dalam kandungan, jahe dapat membantu wanita hamil menjaga tingkat energi dan kesehatan mereka.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Azis (2024) juga menunjukkan bahwa air jeruk nipis dapat membantu mengatasi mual dan muntah dengan mengurangi frekuensinya. Hal ini karena air jeruk nipis mengandung zat flavonoid, yang merupakan antagonis reseptor serotonin. Karena zat flavonoid membantu menetralkan cairan pencernaan yang asam dan membantu pembuangan racun, zat ini dapat merangsang pembentukan empedu, asam, dan cairan pencernaan.⁹ Minyak atsiri jeruk nipis, yang mengandung senyawa flavonoid, menghambat serotonin, suatu neurotransmitter

dalam sistem saraf pusat dan saluran pencernaan (sel *enterochromaffin*), menjadikannya obat yang efektif untuk mabuk perjalanan dan muntah-muntah sekaligus meredakan gangguan pencernaan.¹⁰

Selain air serai dan jeruk, serta madu juga dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah karena mengandung senyawa *Piridoksin* dan berfungsi sebagai antioksidan.⁹ Madu mengandung glukosa yang mampu menekan asam lambung sehingga dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dan memperkuat dinding lambung karena enzim yang mengubah amonia menjadi glukosa.¹¹ Madu mengandung beberapa mineral sehingga dapat menjaga stamina dan kesehatan pada ibu hamil.¹⁰

Bukti dari penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum selama trimester pertama dapat memperoleh manfaat besar dengan mengonsumsi kombinasi air jeruk nipis dan serai. Air jahe dengan madu juga sama bermanfaatnya dalam menurunkan emisi gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Kesimpulan

1. Pemberian air serai dan jeruk nipis berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan hiperemesis gravidarum dengan nilai p-value sebesar $0.00 < 0.05$
2. Pemberian air jahe dan madu berpengaruh signifikan terhadap penurunan hiperemesis gravidarum dengan nilai Sig sebesar $0.000 < 0.05$

Daftar Pustaka

1. Wijaya et al. The Effectiveness Of Warm Ginger Therapy In Overcoming Emesis Gravidarum In Pregnant Women. *J. Heal.* 2023;10:047–054.
2. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. 2017.
3. Nurjanah, F. D. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum Trimester I. *Karya Tulis Ilmu.* 2021;21:1–9.
4. Widowati, R., Muslihah, S., Novelia, S. & Kurniati, D. Penyuluhan dan Pemberian Minuman Madu Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Satu Dengan Emesis Gravidarum. *J. Community Engagem. Heal.* 2020;3:163–170.
5. Yanuaringsih, G. P., Nasution, K. A. S. & Aminah, S. Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama. *J. Kesehatan.* 2020;3(2):151–158.
6. Arisandi, D. Efektifitas Minuman Jahe Dan Jus Jeruk Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB D Tahun 2023. *J. Soc. Sci. Res.* 2024;4:7580–7595.

7. Rufaedah, R., Khasanah, P., Rizkiana, E. & Kurniawati, Y. Efektivitas Konsumsi Minuman Jahe dan Sereh dalam Mengatasi Morning Sickness pada J. Ilmu Kesehatan. MAKIA. 2023;13:91–96.
8. Kurniawati, Y., Widowati, R. & Dahlan, F. M. Efektivitas Jahe dan Madu Akasia terhadap Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I. J. Kesehatan. Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang. 2023;11:19.
9. Azis, A., Wahyuni, D. R. & Khoiriah, R. Efektivitas Konsumsi Perasan Air Jeruk Nipis Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB I Tahun 2023. J. Ilmu Kebidanan dan Kesehatan. (Journal Midwifery Sci. Heal). 2024;15:36–41.
10. Melly Damayanti. Penyuluhan dan Pemanfaatan Jeruk Nipis Madu (JEMU) untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. J. Pengabdian. UntukMu NegeRI. 2022;6:57–64.
11. Kafabih, A., Ayu Anggraeni, V. & Maulana Malik Ibrahim Malang, U. Manfaat Madu Untuk Kehamilan Perspektif Tafsir Ilmi. J. Ilm. Multidisiplin. 2023;3:475–480.