

## THE EFFECT OF GIVING GINGER STOP ON NAUSEA, VOMITING IN 1ST TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE MUTMAINAH MIDWIFERY'S INDEPENDENT PRACTICE

Nely Diana<sup>1</sup>, Winarni<sup>2</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 25 July 2024  
Accepted : 4 August 2024  
Published : 5 August 2024

### KEYWORDS

pregnant women, nausea, vomiting, ginger infusion

ibu hamil, mual muntah, seduhan jahe

### CORRESPONDENCE

E-mail: [202322234.students@aiska-university.ac.id](mailto:202322234.students@aiska-university.ac.id)

### A B S T R A C T

**Background:** Nausea, vomiting is a normal or frequent symptom in the first trimester of pregnancy which is caused by high levels of HCG (human chorionic gonadotropin). Nausea and vomiting during pregnancy can be overcome by consuming ginger brew. The essential oil content in ginger is 2.58-3.90% which has a refreshing effect and inhibits serotonin (vomit reflex) and the central nervous system into the digestive tract which can then overcome nausea and vomiting because it provides a feeling of comfort in the stomach. **Objective:** To determine the effect of giving ginger infusion on nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. **Method:** This research is a pre-experimental design research with a one group pretest posttest plan. A population of 32 pregnant women in the first trimester was taken by consecutive sampling with a sample of 25 people given the intervention of giving 250 ml of ginger steeping for 7 days. The research instrument with the PUQE-24 score was processed and analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** The research shows that there is a significant difference between giving ginger steeping before and after it is given with a p-value of  $0.000 < 0.05$ . **Conclusion:** There is an effect of giving ginger infusion on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester.

**Latar Belakang :** Mual muntah merupakan gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester I disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*human chorionic gonadotrophin*). Mual muntah selama masa kehamilan dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi seduhan jahe. kandungan minyak atsiri pada jahe sebesar 2,58-3,90% memiliki pengaruh menyegarkan serta menghambat *serotonin* (reflek muntah) serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan kemudian dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimen design* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Populasi berjumlah 32 orang ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah diambil secara *consecutive sampling* dengan sampel berjumlah 25 orang diberikan intervensi pemberian seduhan jahe 250 ml selama 7 hari. Instrumen penelitian dengan Skor PUQE-24, diolah dan dianalisa dengan menggunakan *uji Wilcoxon*. **Hasil :** penelitian menunjukkan

terdapat perbedaan bermakna pemberian seduhan jahe dari sebelum dan sesudah diberikan dengan nilai p-value  $0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertemuan spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Rasida, 2020). Setiap wanita yang hamil akan mengalami proses penyesuaian tubuh terhadap kehamilan sesuai pada tahap trimester yang sedang dijalani. Pada trimester pertama sebagian besar ibu hamil akan mengalami mual muntah (*emesis gravidarum*) (Atiqoh, 2020).

Menurut WHO (*World Health Organization*) angka kejadian mual muntah 50-90% dari semua wanita hamil. Sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami mual muntah dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami mual muntah yang ekstrim (Ningsih et al., 2020). Menurut data Kemenkes RI tahun 2021 pelayanan kesehatan ibu hamil di DKI Jakarta mencapai sebesar 114,5%, Pada trimester pertama ibu hamil mengalami mual muntah 50%-70%. Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2021 jumlah ibu hamil mencapai 218.601 jiwa (Dinas Kesehatan DKI Jakarta., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aprianti et al., (2020) di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat pada bulan Mei 2019 sampai September 2020 dengan jumlah ibu hamil 150 dan sampel ibu hamil trimester satu yang diambil sebanyak 50 ibu hamil. Kejadian mual muntah yang dialami oleh ibu hamil terbanyak mengalami mual sedang sebanyak 30 responden atau sebesar 60%. Ibu hamil yang mengeluh mual muntah ringan sebanyak 20 responden atau sebesar 40%, sedangkan untuk kategori mual muntah berat pada penelitian ini tidak didapati responden (0%) yang mengalaminya. Kejadian mual muntah pada ibu hamil sering kali dialami ibu hamil di usia kandungan awal atau trimester awal kehamilan (dibawah usia 12 minggu) (Aprianti et al., 2020).

Pada awal kehamilan banyak ibu hamil mengalami keluhan mual muntah, keluhan ini merupakan hal yang fisiologis. Penyebab mual dan muntah berkaitan dengan faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis. Mual muntah biasanya muncul dikehamilan 4-9 minggu, mencapai puncaknya pada 9-12 minggu dan sering mereda pada minggu ke 16 (Sukarni & Margareth, 2019). Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pencegahan dengan cara farmakologi bisa dengan pemberian vitamin B6 dan antiemetic untuk meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah berat (Saragih, 2019). Beberapa teori non farmakologis yang bisa digunakan seperti obat tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapat seperti jahe, daun papermint, lemon dll (Rufaridah et al., 2019). Jahe memiliki kandungan minyak atsiri, *zingiberena* (*zingirona*), *zingibe rol*, *bisabilena*, *kurkumen*, *gingerol*, *flandrena*, vitamin A dan resin pahit. Kandungan jahe bekerja menghambat serotonin dan dapat menimbulkan antiemetik pada sistem pencernaan dan sistem saraf pusat sehingga dapat memberikan rasa nyaman pada perut sehingga bermanfaat mengurangi mual dan muntah (Puspita et al., 2020).

Peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Puspita et al., (2020) dengan hasil penelitian rata-rata tingkat mual muntah sebelum diberikan air seduhan jahe sebesar 7,13. Rata-rata tingkat mual muntah sesudah diberikan air seduhan jahe sebesar 5,40, dengan *p value* 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa pemberian air seduhan jahe memiliki pengaruh dalam penurunan mual muntah. Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I (Marlina et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di TPMB Mutmainah data dari bulan Januari sampai bulan Desember 2023 didapat jumlah ibu hamil trimester I dengan mual muntah sebanyak 131 (61%), dan yang tidak mual muntah sebanyak 84 (39%) dari jumlah ibu hamil 215 orang. Pada bulan Desember peneliti melakukan wawancara dengan 5 ibu hamil mengalami mual muntah trimester satu ibu mengatakan tidak mengetahui cara penanganan mual dan muntah secara non farmakologis. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester satu di Tempat Praktik Mandiri Bidan Mutmainah.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen design* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Waktu penelitian bulan April sampai bulan Mei 2024 di wilayah kerja Tempat Praktik Mandiri Bidan Mutmainah. Populasi 32 orang ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Non-Probability* sampling yaitu *Consecutive sampling*. Penentuan jumlah sampel menggunakan pendapat Roscoe (1975) yang menyatakan bahwa jika jenis penelitian menggunakan eksperimen dapat menggunakan sampel penelitian sekitar 10 sampai dengan 20 sampel (Anasti et al., 2020). Dalam penelitian ini peneliti melakukan penambahan sampel sebanyak 20% dari total sampel (20 sampel) untuk mengantisipasi *drop out* jadi besar sampel yang akan diambil pada penelitian ini adalah sejumlah 25 ibu hamil trimester I. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner observasi *Pregnancy Unique Quantification of Emesis Gravidarum and Nausea (PUQE-24)*. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Rata-Rata Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Seduhan Jahe

Tab 4.1 : Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum di Berikan Seduhan Jahe

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	6	24%
Sedang	16	64%
Berat	3	12%
Total	25	100%

Sumber data : Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebelum pemberian seduhan jahe sebagian besar responden mengalami mual muntah sedang sebanyak 16 orang (64%).

2. Rata-Rata Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberikan Seduhan Jahe  
Tabel. 4.2 : Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sesudah di Berikan Seduhan Jahe

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	15	60%
Sedang	10	40%
Berat	0	0%
Total	25	100%

Sumber data : Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas, menunjukan bahwa sesudah pemberian seduhan jahe sebagian besar responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 15 orang (60%).

3. Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I  
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah di Berikan Seduhan Jahe

Tingkat Mual Muntah	Sebelum Diberikan Seduhan Jahe		Setelah Diberikan Seduhan Jahe		<i>p value</i>
	F	%	F	%	
Mual Muntah Ringan	6	24	15	60	0.000
Mual Muntah Sedang	16	64	10	40	
Mual Muntah Berat	3	12	0	0	

Sumber data : Data primer 2024

Berdasarkan hasil uji wilcoxon data pada tabel diatas, *p-value* 0,000 yang artinya lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05 sehingga ada pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah pada pada ibu hamil trimester I di Tempat Prakti Mandiri Bidan Mutmainah. Nilai z- hitung sebesar -4.312 yang artinya seduhan jahe dapat menurunkan 4 kali mual muntah pada ibu hamil trimester I, semakin banyak atau sering seduhan jahe diberikan semakin menurun tingkat mual muntah ibu hamil trimester I di Tempat Praktik Mandiri Bidan Mutmainah.

## B. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

1. Rata-Rata Skala Mual Muntah Sebelum diberikan Seduhan Jahe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan seduhan jahe dari 25 orang responden terdapat 3 orang mengalami mual muntah berat, 16 orang mengalmiai mual muntah sedang dan 6 orang mengalami mual muntah ringan, dengan rata-rata skala mual muntah sebesar 9,56. Penelitian sebelumnya oleh Marlina (2023) Sebelum diberikan intervensi seduhan jahe sebagian besar responden 53,3% (8 responden) mengalami emesis

gravidarum sedang, sedangkan sebagian kecil responden 46,7% (7 responden) mengalami emesis gravidarum berat. Penelitian lain nya Harahap (2020) menunjukkan bahwa semua responden mengalami *emesis gravidarum* pada hari pertama sebelum pemberian air rebusan jahe sebanyak (100%) yaitu 30 orang mengalami mual muntah berat. Sejalan dengan penelitian puspita Puspita (2020) didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan air seduhan jahe 7,13 (kategori sedang). Mual muntah merupakan gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. mual dan muntah ini terjadi pada pagi hari, tetapi bisa juga terjadi sepanjang hari. Beberapa wanita mengalami mual dan muntah yang parah, sementara yang lain hanya mengalami sedikit ketidaknyamanan. Mual dan muntah terjadi adanya pengaruh estrogen dan progesteron menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan, mual muntah biasanya akan mereda dengan sendirinya dalam usia kehamilan 4-5 bulan. (Lestari et al., 2023).

Mual merupakan suatu rasa atau sensasi yang tidak menyenangkan yang terjadi dibelakang tenggorokan dan epigastrium yang dapat atau tidak menyebabkan muntah. Mual muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem pencernaan yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (Harahap et al., 2022). Muntah diartikan sebagai pengeluaran secara paksa isi lambung dan usus melalui mulut (Sari dan Hidratni, 2022).

Pada dasarnya keluhan atau gejala yang timbul adalah fisiologis. Keluhan tersebut bisa semakin menjadi parah jika tubuh tidak dapat beradaptasi. Oleh karena itu, agar keluhan tersebut tidak berlanjut perlu diketahui gejala patologis yang timbul (Harahap et al., 2022). Tanda bahaya yang perlu diwaspadai antara lain penurunan berat badan, kekurangan gizi atau perubahan status gizi, dehidrasi, ketidak seimbangan elektrolit, dan ketosis. Selain itu mual muntah berlebihan dan terus menerus saat hamil hingga dapat mengganggu keseimbangan gizi, cairan dan elektrolit tubuh serta kehilangan lebih dari 5% berat badan sebelum hamil dapat didefinisikan sebagai hyperemesis gravidarum (Nurdiana, 2018). Mual dan muntah jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut menjadi hyperemesis gravidarum atau mual dan muntah yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan keadaan ibu hamil menjadi buruk (Tiran, 2018).

Rasa mual membuat seorang wanita hamil lebih sulit makan meskipun sudah tersedia makanan favoritnya. Mual dan muntah disebabkan oleh adanya perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil. beberapa penyebab umum mual muntah yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron dapat mengganggu sistem pencernaan ibu hamil, dan membuat kadar asam lambung meningkat hingga muncul keluhan mual dan muntah. Hormon ini dapat memperlambat fungsi metabolisme termasuk sistem pencernaan. Makanan-makanan berminyak dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil. Fungsi sistem pencernaan yang telah menurun akibat hormon akan semakin memburuk saat mendapat asupan makanan yang pedas dan berminyak (Saragih, 2019).

## 2. Rata-Rata Skala Mual Muntah Sesudah diberikan Seduhan Jahe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sesudah diberikan seduhan jahe dari 25 orang responden terdapat 10 orang mengalami mual mudah sedang, 15 orang mengalami mual mudah ringan dan tidak ada lagi yang mengalami mual muntah berat, dengan rata-rata skala mual muntah sebesar 6,88.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui terdapat penurunan nilai rata-rata skala mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian seduhan jahe. Dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Setelah mengkonsumsi seduhan jahe frekuensi mual dan muntah ibu hamil mengalami perubahan hal ini membuktikan bahwa seduhan jahe efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Penelitian terdahulu yang juga sejalan dengan penelitian ini Puspita (2020) didapat rata-rata tingkat mual muntah sesudah diberikan air seduhan jahe sebesar 5,40. Kesimpulan dalam penelitian air seduhan jahe efektif dalam mengurangi tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester satu dengan p value 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). Penelitian dari Marlina (2023) menunjukkan bahwa setelah diberikan seduhan jahe sebagian besar responden 66,7% (10 responden) mengalami emesis gravidarum ringan sedangkan sebagian kecil responden 33,3% (5 Responden) mengalami emesis gravidarum dengan tingkat sedang sehingga bisa siartkan bahwa seduhan jahe merah efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil ini sejalan dengan penelitian Henukh (2019) bahwa setelah diberikan seduhan jahe 56,3% ibu hamil mengalami mual dan muntah ringan. Jahe memiliki manfaat sebagai obat tradisional yang mampu mengatasi berbagai penyakit, seperti masuk angin, rematik, menetralkan perut kembung, sesesma, antimuntah, penghangat badan, memperbaiki pencernaan, menjaga stamina, batuk berdahak, migrain, dan lain-lain (Putri, 2019).

Menurut Rahayul (2023) jahe merah memiliki rimpang yang berwarna merah, ukurannya lebih kecil daripada jahe gajah. Waktu panen jahe merah adalah saat umur tanaman tua. Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang paling tinggi dibanding jenis klon jahe lainnya. Tidak hanya itu, rasanya pun cenderung lebih pedas dibanding jenis jahe lainnya. Kandungan minyak asiri yang tinggi membuat jahe merah cocok untuk diolah menjadi obat-obatan. Kandungan minyak asiri yang berkisar antara 2,58-3,90%, menjadikannya cocok sebagai bahan obat-obatan. Komponen utama minyak atsiri jahe yang menyebabkan bau harum adalah zingiberen dan zingiberol. Oleoresin jahe banyak mengandung komponen-komponen pemberi rasa pedas yaitu *gingerol* sebagai komponen utama serta *shageol* dan *zingerol* dalam jumlah sedikit. (Putri, 2019).

Menurut Puspita et al. (2020) kandungan didalam jahe terdapat minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingibe rol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vitamin A dan resin pahit. Kandungan jahe bekerja menghambat serotonin (zat kimia yang berperan dalam menginduksi mual muntah) dan dapat menimbulkan antiemetik pada sistem pencernaan dan sistem saraf pusat sehingga dapat memberikan rasa nyaman pada perut sehingga dapat mengurangi mual dan muntah.

Mengkonsumsi seduhan jahe sangat disarankan untuk ibu hamil trimester I karena dapat mengatasi mual muntah selama masa kehamilan, upaya yang dapat dilakukan melalui tindakan medis maupun tradisional, tindakan tradisional yang biasa disarankan seperti mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh, aromaterapi dan teknik relaksasi. Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. kandungan minyak atsiri pada jahe memiliki pengaruh menyegarkan serta menghambat *serotonin* (reflek muntah) yang merupakan *neuro transmitter* pada *neoron-neuron serotoninergis* yang disintesiskan sel-sel *enterokromafin* serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan kemudian dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut (Harahap et l., 2022).

### 3. Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Diperoleh rata-rata skala mual muntah sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe masing-masing sebesar 9,56 dan 6,88. Dari rata-rata tersebut diketahui terjadi penurunan nilai sebesar 2,68. Hasil uji diperoleh nilai  $p = (0,000 < 0,05)$  sehingga ada pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I di Tempat Praktik Mandiri Bidan Mutmainah.

Hasil penelitian sesuai dengan jurnal penelitian (Fransiska, 2023) bahwa Pemberian air rebusan jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar ibu hamil mengalami emesis gravidarum sekitar 13 kali sehari. Setelah mengonsumsi rebusan jahe, frekuensi mual dan muntah berkurang menjadi rata-rata 3,18 kali sehari. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Harahap (2020), yang menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe hangat berpengaruh dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Nalumsari Jepara, baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Penelitian ini menegaskan bahwa jahe efektif mengatasi mual dan muntah, karena jahe memberikan manfaat langsung melalui minuman yang menekan respon muntah dan aromanya yang membantu mencegah mual. Jahe menjadi salah satu alternatif herbal yang aman untuk mengurangi rasa mual dan muntah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jahe merupakan obat yang aman dan efektif untuk mual muntah selama kehamilan, serta dapat dibuat sendiri dengan bahan alami yang tidak membahayakan ibu hamil dan janinnya. Penelitian lain oleh Marlina (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon didapat  $p\text{-value } 0,001 (p < 0,05)$  dengan rata-rata emesis gravidarum sebelum diberikan seduhan jahe adalah 10,80 sedangkan rata-rata emesis gravidarum setelah diberikan seduhan jahe adalah 3,73 dan rata-rata penurunan secara keseluruhan hingga 7,50 kali. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap penurunan tingkat emesis gravidarum.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitra (2023) didapatkan perbedaan nilai rata-rata antara frekuensi mual posttest pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 5,0 dengan nilai  $p\text{-value } 0,013$ , yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi mual posttest kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sedangkan perbedaan nilai rata-rata antara frekuensi muntah posttest pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 4,0 dengan nilai  $p\text{-value } 0,025$ , yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi muntah posttest kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan non farmakologi maupun farmakologi. Tindakan non farmakologi yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi jahe dalam bentuk seduhan jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi Puspita (2020). Sejak lama khasiat jahe telah dikenal sebagai tanaman dengan sejuta manfaat, dan juga salah satu rempah yang sering digunakan sehari-hari. Jahe memiliki banyak manfaat pada rimpangnya yaitu untuk minuman, bumbu masak, dan permen serta digunakan sebagai ramuan obat tradisional (Ningsih 2020).

Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual (Wardani & Julian 2020). Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan

bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. Minyak Atsiri terdapat di dalam kandungan jahe (minyak aromaterapi yang berbahan dasar wangi-wangian yang digunakan untuk pengobatan alami) Zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, zingiberena (zingirona), gingerol, resin pahit dan vitamin A yang bisa menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron-neuron serotonergis yang disintesiskan sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut (Ningsih 2020). Jahe juga memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan serta absorsi racun dan asam, karena kandungan zat-zat pada jahe tersebut dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter sistem saraf pusat dan sel enterokromafin. sehingga menghalangi induksi HCG ke lambung (Harahap, 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Tempat Praktik Mandiri Bidan Mutmainah, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas ibu hamil trimester I sebelum diberikan air seduhan jahe mengalami mual muntah sedang
2. Mayoritas ibu hamil trimester I sesudah diberikan air seduhan jahe mengalami mual muntah ringan
3. Terdapat pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Tempat Praktik Mandiri Bidan Mutmainah

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Tenaga Kesehatan  
Penelitian ini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu alternatif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I, tentunya dengan memperhatikan kondisi individu masing-masing ibu hamil.
2. Bagi Pendidikan  
Penelitian ini dapat menambah referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti pengaruh seduhan jahe terhadap mual muntah ibu hamil trimester I.
4. Bagi Ibu Hamil Yang Mengalami Mual Muntah  
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah agar mengkonsumsi seduhan jahe untuk menurunkan frekuensi mual muntah.

## DAFTAR PUSTAKA

Afdani, A. N., Handayani, R., dan Sari, M. P. (2023). *Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kaliwates.*

- Anasti, R., Anasta, L., Harnovinsah., dan Oktris, L. (2020). *Sukses menyelesaikan skripsi dengan metode penelitian kuantitatif dan analisis data SPSS*. Jakarta : Salemba.
- Aprianti, L., Novianti, A., Gifari, N., Ronitawati, P., dan Dewanti, L, P. (2020). Kontribusi Kejadian Mual Muntah, Tingkat Kecukupan Cairan dan Elektrolit terhadap Status Hidrasi Ibu Hamil. *Jurnal UEU, Vol.12*.
- Atiqoh, R, N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- Dewi, D., Supriyatningsih., Sundari, S., dan Sugiyo, D. (2019). *Deteksi Dini Kehamilan Resiko Tinggi Bagi Kader Kesehatan*. Leutika Prio: Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan DKI Jakarta. (2021). *Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta Tahun 2021*.
- Fransiska, M., Palimbo, A., dan Nastiti, K. (2023). Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Alternatif Mengatasi Frekuensi Keluhan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil: Literature Review. *Health Research Journal of Indonesia, 2(1), 37–4*.
- Harahap, N, R., Rauda, R., Nasution, P., Syari, M., dan Pitriana, D. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Indonesian Trust Health Journal, 5.2 57-63*.
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., dan Harefa, I. L. (2020). Pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 8(1), 84–9*.
- Isnawati, N., Nurhilalia, Y. S. D., dan Ayuni, W. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Menghadapi Persalinan Di Uptd Puskesmas Kabupaten Karawang. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 2(1)*.
- Lestri, W., Mufliah, I, S., Amalia, P., Fitri, S, R., Hikmanti, A., Rofiqoch, I., Sekarini, N, N, A, D., Pratiwi, P.I., Adriyani, F, H, N., Noviyana, A., Yanti, L., dan Rahel, T, L. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jambi : Sonpedia Publishing Indonesia.
- Manuaba, I. (2018). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta: ECG.
- Marlina, D., Rosyeni, Y., dan Sani, A, I. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe (*Zingiber Officinale Var. Amarum*) Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Atmirah Purwantini Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 6088*.
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., dan Oktarina, M. (2020). Efektivitas pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi emesis gravidarum trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan, 7(1), 1-8*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Nurdiana, A. (2018). Efektivitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018. *Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan*.
- Pebrianthy, L., dan Dewi, S. S. S. (2020). Pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Desa Labuhan Labo tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(1), 32–3.
- Puspita, D. A., Veronica, S. Y., Sanjaya, R., & Febriyanti, H. (2020). The Effectzinger Officinale Pengaruh Air Seduhan Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 3(2), 134-.
- Putri, M. (2019). *Khasiat Dan Manfaat Jahe Merah*. Semarang: Alprin.
- Rahayul, L. (2023). *Budidaya Jahe*. Bandung : Nuansa Cendikia.
- Rasida. (2020). *Kuipas Tuintas Hipeireimeisis Gravidaruim*. Jakarta: Onei Peiach Meidia.
- Rufaridah, A., Herien, Y., dan Mofa, E. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 204-.
- Saragih, A, W. (2019). *Efektivitas Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama*. Sumatera Utara .
- Sari, S. I. P., dan Hidratni. (2022). *Emesis gravidarum dengan akupresur*. Pekanbaru: Taman Karya.
- Sukarni dan Margareth. (2019). *Kehamilan, Persalinan, Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tiran. (2018). *Mengatasi Mual Mual Dan Gangguan Lain Selama Hamil*. Jakarta: ECG.
- Vicki, E., dan Pertiwi, H, W. (2018). Hubungan Paritas Ibu Hamil Trimester I Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Teras. *Jurnal Kebidanan, Vo. 4 No*.
- Walyani. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wardani, F. K. and Juliani, S. (2020) ‘Efektivitas Eksrtak Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Medan’, *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 5(2), pp. 64–77.