

EFEKTIVITAS EKSTRAK JAHE MERAH DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB WIRAHAYU PANJANG BANDAR LAMPUNGAdetia Amara ¹, Suparmi ²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 2 September 2024
Accepted : 5 September 2024
Published : 12 September 2024

KEYWORDS

red ginger, emesis gravidarum, pregnant women

jahe merah, emesis gravidarum, ibu hamil.

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail:

adetiarama@gmail.com

202322181.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A C T

Background: Nausea and vomiting or emesis gravidarum is experienced by 50-90% of pregnant women in Indonesia. If emesis gravidarum is not properly, it can cause loss of appetite, changes in electrolyte balance, especially those related to potassium, calcium, and sodium, causing changes in metabolism in the body and a decrease in body mass of around 5%, as a result of using up carbohydrate stores, protein, and fat as energy sources. Management of emesis gravidarum can be carried out with pharmacological and non-pharmacologic therapy. One non-pharmacologic therapy that has proven effective is the use of ginger extract. Ginger is one way to relieve emesis gravidarum during pregnancy, at least minimizing this disorder. **Objective :** to determine the effectiveness of red ginger extract in reducing emesis gravidarum in pregnant women first trimester in PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung. **Methods** This research used quantitative research with quasi experimental design with one group pretest-posttest design. The population in this study were pregnant women in the first trimester who were examining at PMB Wirahayu with complaints of nausea and vomiting in March-April 2023. The sampling technique was total sampling. The number of samples was 20 samples. Analysis with wilcoxon test. **Results :** before being given red ginger extract most of the emesis gravidarum by 85.0%. After being given the extract most of them were in category was 60.0%. Analysis known wilcoxon test known p-value 0.000. **Conclusion :** There is a difference before and after the administration of red ginger extract extract in reducing emesis gravidarum in first trimester pregnant women at PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung.

A B S T R A K

Latar Belakang : Mual dan muntah atau emesis gravidarum dialami oleh 50-90% ibu hamil di Indonesia. Jika emesis gravidarum tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan, perubahan keseimbangan elektrolit, khususnya yang berkaitan dengan kalium, kalsium, dan natrium, sehingga menyebabkan perubahan metabolisme di dalam tubuh dan penurunan massa tubuh sekitar 5%, sebagai akibat dari penggunaan simpanan karbohidrat, protein, dan lemak sebagai sumber energi. Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yang terbukti efektif adalah penggunaan ekstrak jahe. Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan emesis gravidarum selama kehamilan, setidaknya meminimalisasi gangguan ini. **Tujuan :** mengetahui efektivitas ekstrak jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung. **Metode :** jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester I yang sedang melakukan pemeriksaan di PMB Wirahayu dengan keluhan mual muntah pada bulan Maret-April 2024. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 20 sampel. Analisis dengan *uji wilcoxon*. **Hasil :** sebelum diberikan ekstrak jahe merah sebagian besar emesis gravidarum ringan sebesar 85,0%. Sesudah diberikan ekstrak sebagian besar dalam kategori tidak ada sebesar 60,0%.

Analisis diketahui *uji wilcoxon* diketahui p-value 0.000. **Kesimpulan :** Ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian ekstrak jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung.

2024 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Emesis gravidarum yang berkelanjutan bisa berakibat buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya.

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. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketigam dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. (Prawirohardjo, Sarwono: 2018).

Emesis gravidarum semakin parah selama minggu kesebelas dan hilang pada minggu keempat belas. Jika emesis gravidarum tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan, perubahan keseimbangan elektrolit, khususnya yang berkaitan dengan kalium, kalsium, dan natrium, sehingga menyebabkan perubahan metabolisme di dalam tubuh dan penurunan massa tubuh sekitar 5%, sebagai akibat dari penggunaan simpanan karbohidrat, protein, dan lemak sebagai sumber energi. Beberapa penelitian mengenal akan dampak emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil trimester pertama baik yang normal maupun tidak normal.

Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat diberikan adalah dengan pemberian ekstrak jahe. Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan emesis gravidarum selama kehamilan, setidaknya meminimalisasi gangguan ini. Menurut sebuah ulasan yang dipublikasikan sebuah jurnal obstetrik dan ginekologi, jahe dapat membantu para wanita hamil mengatasi derita emesis gravidarum tanpa menimbulkan efek samping yang membahayakan janin di dalam kandungannya. Dari enam penelitian yang menguji efek jahe dalam mengurangi rasa mual dan muntah pada wanita hamil, ditemukan bahwa jahe berfungsi lebih baik dibandingkan plasebo atau obat inaktif seperti vitamin B6, yang selama ini menunjukkan fungsinya dalam mengurangi emesis gravidarum pada beberapa wanita hamil. Wanita hamil yang mengkonsumsi jahe tersebut tidak mengalami gangguan dalam kehamilannya, para peneliti di dalam jurnal tersebut melaporkan bahwa jahe bisa menjadi terapi yang efektif untuk mengatasi emesis gravidarum dalam kehamilan, namun mereka memperingatkan bahwa data ini masih bersifat awal dan masih dibutuhkan peneliti lebih lanjut untuk mengkonfirmasi bahwa jahe benar-benar aman untuk wanita hamil.

Menurut Indrayani (2018) Jahe merah merupakan obat non farmakologis yang aman untuk meredakan emesis gravidarum dimana pada jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi dibandingkan jahe gajah dan jahe lainnya. Pedas dan berserat, jahe bisa dijadikan alternatif pengobatan morning sickness sebelum menggunakan antiemetik. Selain itu jahe merah mudah didapatkan dan harganya cukup terjangkau sehingga menjadi pilihan yang paling menarik bagi ibu hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB Wirahayu data dari bulan Januari sampai bulan Maret 2024 didapat jumlah ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum sebanyak 30 (75%), dan yang tidak mengalami emesis gravidarum sebanyak 10 (25%) dari jumlah ibu hamil 40 orang. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan

penelitian dengan efektivitas ekstrak jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB Wirahayu.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positifisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan analisis dengan menggunakan pendekatan *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Ciri dari desain penelitian ini memberikan intervensi kepada responden yang akan dilakukan tindakan perlakuan dan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian memberikan intervensi kepada kelompok yang akan diberikan minuman jahe. Perlakuan membandingkan sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe.

Rancangan penelitian ini di gambarkan sebagai berikut:

Tabel 2.1 One Group Pretest-Post Test Design

Pretest	Perlakuan	Post Test
X1	X	X2

Keterangan :

- X : Perlakuan (jahe) diberikan sebanyak 1 gram dalam sehari
- X1 : Frekuensi mual muntah sebelum pemberian ekstrak jahe
- X2 : Frekuensi mual muntah sesudah pemberian ekstrak jahe

3. HASIL PENELITIAN

A. Hasil

Penelitian ini dilakukan di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung mempunyai 7 ruangan yaitu 1 ruang periksa, 1 ruang bersalin, 5 ruang nifas. PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung melayani pemeriksaan kehamilan, persalinan 24 jam, KB, imunisasi, pemeriksaan bayi dan anak. Responden penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mual di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung.

Pengambilan data primer dengan cara mengukur emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian ekstrak jahe merah dengan menggunakan kuisioner PUQE. Setelah pengambilan data dilanjutkan dengan analisa *univariate* dan *bivariate* dengan bantuan system computer, *uji statistik* yang digunakan menggunakan *uji wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh pemberian ekstrak jahe merah pada kehamilan trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung.

Berikut adalah hasil dan pembahasan dalam penelitian ini:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik umur, pekerjaan, tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan ekstrak jahe merah pada kehamilan trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung.

a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian pada ibu hamil trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung menunjukkan gambaran hasil penelitian tentang karakteristik ibu yang mencakup umur dan pekerjaan.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=35)

Variabel	F	(%)
Umur		
1. < 20 tahun	3	15,0
2. 20-35 tahun	16	80,5
3. > 35 tahun	1	5,0
Pekerjaan		
1. Bekerja	5	25,0
2. Tidak Bekerja	15	75,0

Sumber: *Data Primer*, 2024

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan usia diantara 20-35 tahun sebanyak 16 responden (80,5%) dan tidak bekerja sebanyak 15 responden (75,0%).

- b. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Ekstrak Jahe Merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung

Tabel 3.2

Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Ekstrak Jahe Merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung

Emesis Gravidarum	F	%
Ringan	17	85,0
Sedang	3	15,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I sebelum diberikan ekstrak jahe merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung sebagian besar ringan yaitu sebanyak 17 responden (85,0%).

- c. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberikan Ekstrak Jahe Merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung

Tabel 3.3

Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberikan Ekstrak Jahe Merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung

Emesis Gravidarum	F	%
Tidak Ada	12	60,0
Ringan	8	40,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I sesudah diberikan ekstrak jahe merah di PMB Wirahayu

Panjang Bandar Lampung sebagian besar tidak ada yaitu sebanyak 12 responden (60,0%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pemberian ekstrak jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung.

Tabel 3.4
Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Ekstrak Jahe Merah Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung

Emesis Gravidarum	Sebelum		Sesudah		Z Score	P value
	F	(%)	F	(%)		
Tidak Ada	0	0,0	12	60,0	3.873	0,000
Ringan	17	85,0	8	40,0		
Sedang	3	15,0	0	0,0		
Total	20	100,0	20	100,0		

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas sebelum diberikan ekstrak jahe merah sebagian besar emesis gravidarum pada ibu hamil trimester III dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 17 orang (85,0%) dan sesudah diberikan ekstrak jahe merah sebagian tidak ada yaitu sebanyak 12 orang (60,0%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan bahwa nilai *p value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari alpha (0,05) artinya ada pengaruh pemberian ekstrak jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

B. Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Ekstrak Jahe Merah di di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I sebelum diberikan ekstrak jahe merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung sebagian besar ringan yaitu sebanyak 17 responden (85,0%).

Munculnya *emesis gravidarum* atau mual muntah pada ibu hamil karena adanya perubahan hormonal. Dalam hal ini hormon *somatomammotropin*, *estrogen*, dan *progesterone* mempunyai peranan penting terhadap beberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil. Perubahan karena hormon *estrogen* pada kehamilan akan mengakibatkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa mual dan muntah (Safari, 2017).

Pada awal kehamilan banyak ibu mengalami keluhan mual muntah terutama pada pagi hari yang dikenal dengan *morning sickness* atau dalam bahasa medis dikenal dengan *emesis gravidarum*. *Emesis gravidarum* apabila tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang *patologis*. Penyebab mual dan muntah berkaitan dengan faktor *hormonal*, sistem *vestibular*,

pencernaan, psikologis, genetik dan faktor evolusi. Selain itu penyebab mual muntah disebabkan oleh faktor psikologis, seperti kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, beban pekerjaan akan menyebabkan penderitaan batin dan konflik. Perasaan bersalah, marah, ketakutan, dan cemas dapat menambah tingkat keparahan mual dan muntah (Sukarni & Margareth, 2019).

Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon *estrogen*, *Progesteron*, dan dikeluarkannya hormon *chorionic gonadotropine plasenta*. Perubahan hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan timbulnya gejala pusing, emesis gravidarum terutama pada trimester pertama (Retnowati, 2019). Peningkatan hormon ini mengakibatkan adanya peregangan pada otot uterus yang mengakibatkan terjadi *fluktuasi* tekanan darah. Saat tekanan darah dalam kondisi turun terjadi relaksasi pada otot pencernaan. Adanya relaksasi pada otot pencernaan kurang efektif yang mengakibatkan adanya peningkatan asam lambung yang mengakibatkan *emesis gravidarum* (Mandasari, 2014).

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sesudah Diberikan Ekstrak Jahe Merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I sesudah diberikan ekstrak jahe merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung sebagian besar tidak ada yaitu sebanyak 12 responden (60,0%), hasil ini terjadi penurunan dari sebelum diberikan ekstrak jahe merah yaitu sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 17 responden (85,0%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardani (2020) terlihat dari hasil penelitian terhadap 30 responden didapatkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I sebelum diberikan ekstrak jahe merah sebagian besar dalam kategori sedang yaitu sebanyak 13 responden (43,3%) dan sesudah diberikan ekstrak jahe merah yaitu sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 22 responden (73,6%).

Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bias dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahan terapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang multigravida (Afriyanti & Rahendza, 2020). Keunggulan jahe merah (*Zingiber officinale var Rubrum*) adalah mengandung minyak atsiri yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah sedangkan gingerol dapat melancarkan peredaran darah dan syaraf-syaraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun bisa ditekan.

Berdasarkan hasil penelitian ada 1 orang ibu hamil sebelum diberikan ekstrak jahe merah dengan tingkat emesis gravidarum sedang dan sesudah diberikan ekstrak jahe merah dengan tingkat emesis gravidarum sedang. Diketahui dari hasil wawancara bahwa ibu hamil ini merupakan seorang karyawan dengan aktivitas di luar rumah, pekerjaannya yang lumayan padat serta kesibukannya dengan adat istiadat di tempat tinggalnya membuat ibu stress, sehingga ibu mengatakan sering tidak sarapan dan memiliki waktu yang singkat untuk beristirahat. Menurut buku (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang bekerja mempunyai peluang lebih besar mengalami *emesis gravidarum* dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak bekerja. Menurut (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019)

jika ibu hamil stress hal ini akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan sistem hormonal. Secara fisikologis ibu hamil trimester I mengeluarkan hormon HCG yang menimbulkan rasa mual dan muntah.

3. Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Ekstrak Jahe Merah Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebelum pemberian ekstrak jahe merah sebagian besar emesis gravidarum pada ibu hamil trimester III dengan kategori ringan yaitu sebanyak 17 orang (85,0%) dan sesudah diberikan ekstrak jahe merah sebagian besar tidak ada yaitu sebanyak 12 orang (60,0%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan bahwa nilai *p value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari alpha (0,05) artinya ada pengaruh pemberian ekstrak jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardani (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh ekstrak jahe untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan *p value* 0,000.

Pada awal kehamilan banyak ibu mengalami keluhan mual muntah terutama pada pagi hari yang dikenal dengan *morning sickness* atau dalam bahasa medis dikenal dengan *emesis gravidarum*. Keluhan mual muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang patologis. Penyebab mual dan muntah berkaitan dengan faktor *hormonal*, sistem *vestibular*, pencernaan, psikologis, genetik dan faktor evolusi. Selain itu penyebab mual muntah disebabkan oleh faktor psikologis, seperti kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, beban pekerjaan akan menyebabkan penderitaan batin dan konflik. Perasaan bersalah, marah, ketakutan, dan cemas dapat menambah tingkat keparahan mual dan muntah (Sukarni & Margareth, 2019).

Menurut Indrayani (2018) Jahe merah merupakan obat non farmakologis yang aman untuk meredakan emesis gravidarum dimana pada jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi dibandingkan jahe gajah dan jahe lainnya. Pedas dan berserat, jahe bisa dijadikan alternatif pengobatan *morning sickness* sebelum menggunakan antiemetik. Selain itu jahe merah mudah didapatkan dan harganya cukup terjangkau sehingga menjadi pilihan yang paling menarik bagi ibu hamil

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 15 tahun 2018 yang disebut pelayanan kesehatan tradisional komplementer adalah penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam penjelasannya serta manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah. Beberapa teori non farmakologis yang bisa digunakan seperti obat tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapat seperti jahe, daun papermint, lemon dll (Rufaridah, Herien, & Mofa, 2019).

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I sesudah diberikan ekstrak jahe merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung sebagian besar dalam kategori ringan terjadi penurunan dari sebelum diberikan ekstrak jahe merah yaitu sebagian besar dalam kategori sedang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan ekstrak jahe merah untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, dikarekan ekstrak jahe dapat mengurangi emesis gravidarum pada kehamilan. Jahe merah (*Zingiber officinale var Rubrum*) memiliki sejarah panjang sebagai obat-obat anti mual. Efeknya di duga berkaitan dengan gerakan *peristaltic* yang meningkat di saluran cerna akibat *antikolinergik* dan anti *serotonin*. Jahe merah bekerja langsung pada saluran cerna dan tidak terkait dengan system saraf pusat. Dalam sistem medis tradisional, jahe sering kali menjadi kontra indikasi untuk digunakan oleh ibu hamil karena diyakini dapat menginduksi menstruasi atau pendarahan.

Akan tetapi tidak ada bukti klinis yang mendukung teori bahwa jahe bertindak sebagai pemicu abortus (Pratimi, 2016).

Manfaat jahe sebagai bahan obat herbal didalam penelitian (Aliyanti, Lia, Selvia, & Yumiyati, 2023) yang menyatakan bahwa jahe merupakan bahan obat herbal yang aman, efektif dan memiliki khasiat yang tinggi untuk kesehatan. Menurut (Swari, 2017) jahe berkhasiat untuk: mencegah gangguan pencernaan, mengurangi nyeri otot dan sendi (karena aktivitas *gingerol*, *gingerdione*, *zingeron* dan *oleoresin*, meningkatkan kesuburan pria (karena efek *afrodisiak*/ merangsang daya seksual), dan mengobati penyakit *arthritis*. Kandungan senyawa kimia aktif *gingerol*, *zingeron*, *shogaol*, *gingerin* dan *zingerberin* dalam jahe menyebabkan jahe memiliki khasiat yang besar untuk kesehatan (Anon, 2018) seperti: menurunkan berat badan. menjaga kesehatan jantung, mengatasi mabuk kendaraan, mengatasi masalah pencernaan, meredakan penyakit mual dan muntah pada wanita yang sedang hamil, mencegah kanker usus, mengobati sakit kepala dan alergi, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan mengatasi penyakit terkait dengan gangguan tenggorokan (Pujiasmanto, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu hamil Trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung maka peneliti menyimpulkan :

1. Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I sebelum diberikan ekstrak jahe merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung sebagian besar ringan sebesar 85,0%.
2. Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I sesudah diberikan ekstrak jahe merah di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung sebagian besar tidak ada sebesar 60,0%
3. Ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian ekstrak jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB Wirahayu Panjang Bandar Lampung dengan *p-value* 0.000.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Peneliti menganjurkan intervensi atau pemberian ekstrak jahe merah selama masih ada keluhan emesis gravidarum para ibu hamil dan menyarankan kepada ibu-ibu untuk mengonsumsi ekstrak jahe merah karena dapat mengatasi emesis gravidarum pada masa kehamilan.

2. Bagi Bidan

Bidan dapat mempertimbangkan pemberian ekstrak jahe merah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dan menggunakan terapi non farmakologi yang telah diketahui ada pengaruhnya terhadap pengurangan keluhan mual muntah yang dirasakan oleh ibu yang mengalami emesis gravidarum yang melakukan pemeriksaan ibu hamil.

3. Bagi Peneliti lain

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan berbagai subyek penelitian yang lebih luas, dengan menambahkan berbagai variabel lain seperti pendidikan, pekerjaan, kecemasan, ibu hamil bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, D & Rahendza, N.H. 2020. *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Maternal

- Aliyanti, Lia, Selvia, & Yumiyati, Y. (2023). Pengolahan Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var *Rubrum Rhizoma*) Menjadi Serbuk Jahe Merah (SJM) Sebagai Produk Potensial Desa. *Dehasen Untuk Negeri*, 275-280
- Anon. (2018). *Manfaat Super Jahe Merah untuk Kesehatan*. Diambil kembali dari Republikaonline: <https://www.republikaonline>
- Dewi, D., Supriyatiningih., Sundari, S., dan Sugiyo, D. (2019). *Deteksi Dini Kehamilan Resiko Tinggi Bagi Kader Kesehatan*. Leutika Prio: Yogyakarta.
- Fina KW, Nurrahmaton, Sri J. *Efektivitas Ekstrak Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Jurnal Maternitas Kebidanan*. 2020; 5(2)
- Husin, F. 2015. *Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti*. Jakarta. CV Sagung Seto
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2017). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. 5(2), 201-211.
- Kemkes.2016. *Folmarium Obat Herbal Asli Indonesia*. Jakarta. Sekretariat Jendral Kementrian Kesehatan RI
- Koswara. 2017. *Jahe Rimpang Dengan Sejuta Khasiat*. Ebook Pangan
- Lestri, W., Muflihah, 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
- Lidya A, Rachmi FS, Prima DF. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Dengan Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Malahayati Nursing Jurnal* 2021; 3(1): 39-49
- Lola Pebrianty.2021. *Efektivitas Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester I*. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*Vol 10, No 1, Maret 2021
- Mandasari, S. (2014). Hubungan Peran Kelompok Tani dengan Produktivitas Usahatani Benih Padi (Studi Kasus: Kelompok Tani Surya Bangkit di Desa Mandalawangi. Kecamatan Sukasari. Kabupaten Subang. *Program Studi Agribisnis Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 129.
- Nasution, Ade Saputra, dkk. 2023. *Pengantar Metodologi Kesehatan*. Banten: Sada Kurnia Pustaka.
- Notoatmodjo, S. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pebrianty, 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
- Pratimi, E. (2016). *Evidence-Basec Dalam Kebidanan: Kehamilan, persalinan, & nifas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Pratiwi CS, Henny TM. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dilema*. 2022; 5(1): 17-20
- Pratiwi, M.A., Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press
- Prawirohardjo, S. 2018. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Meternal dan Neonatal*. Jakarta: PT Bona Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Pujiasmanto, B. (2021). *Sepintas Jahe Merah dan Hasil Riset Peran Media Tanam Terhadap Pertumbuhan Jahe Merah di Polybag*. Indonesia: Kita Menulis
- Rahayul, L. 2023. *Budidaya Jahe*. Bandung : Nuansa Cendikia.
- Retnowati, Y. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Jurnal Of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40-56

- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 8-18.
- Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Articles*, 4(1), 204-209.
- Safari, F. R. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Psikologis Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di RSUD H. Abd. Manan Simatupang Kisaran . *Wahana Inovasi*, 202-212.
- Sasmito, E. 2017. *IMUNOMODULATOR Bahan Alami*. Bandung. ANDI OFFSET
- Sulistyawati, Ari. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika
- Sukarni dan Margareth. 2019. *Kehamilan, Persalinan, Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Swari. (2017). Manfaat Jahe Merah untuk Kesehatan, dari Pencernaan hingga Kesuburan. 1-1.
- Tiran. 2018. *Mengatasi Mual Mual Dan Gangguan Lain Selama Hamil*. Jakarta: ECG.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.