

Mengurangi Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Dengan Konsumsi Minuman Jahe Di Klinik Sulastri

Lili Nurmaliza¹, Rhina Chairani Lubis², Enny Fitriani³

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan

lilinurmaliza105@gmail.com

ABSTRACT

In pregnant women, nausea and vomiting often occur in emesis gravidarum, which is a physiological complaint, but can be fatal if not treated. Hemoconcentration and reduced body fluids are also caused by nausea and vomiting. This can slow blood flow, which can impact fetal growth and development. In the first trimester or early pregnancy, 50–75% of pregnant women in Indonesia experience nausea and vomiting. This study aims to determine the effect of ginger drink in treating nausea and vomiting. The type of research is observational. This research design uses cross sectional because the research data (independent variable and dependent variable) are measured at the same time. This research was carried out at the Sulastri Clinic and when this research was carried out in March 2024. The population of this study was all pregnant women who visited the Sulastri clinic, totaling 32 respondents. The sampling technique uses total sampling. This research uses primary data and secondary data. The results of this study show that there is an effect of giving ginger drink for 7 consecutive days in the morning and evening in reducing nausea and vomiting in pregnant women with a significance value of = 0.000 (> 0.05). Based on the results of this study, it can be concluded that there is an effect of giving ginger drink in reducing nausea and vomiting. It is recommended that respondents maintain their health and if nausea and vomiting occurs in subsequent pregnancies, consuming ginger drink is a solution that can be done.

Keywords Nausea, vomiting, consuming ginger, pregnant women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis dan alami. Kehamilan dihitung mulai dari hari pertama menstruasi terakhir. Masa kehamilan dari awal pembuahan hingga bayi lahir adalah selama 40 minggu atau 280 hari. Pregnancy dibagi menjadi tiga bagian, yaitu trimester pertama mulai dari konsepsi hingga tiga bulan, trimester kedua dari empat bulan hingga enam bulan, dan trimester ketiga dari tujuh bulan hingga sembilan bulan ⁷.

Mual dan muntah jarang menyebabkan kematian, tetapi angka kejadiannya masih cukup tinggi. Total kejadian hiperemesis gravidarum di seluruh dunia bervariasi yaitu dari semua total kehamilan di Indonesia 1-3% dari semua total kehamilan di Canada 0,8%, di Swedia sebesar 0,3%, di Norwegia 0,9%, di China 10,8%, di California 0,5%, di Pakistan 2,2% dan di Turki sebesar 1,9%, 0,5-2% merupakan angka prevalensi Hiperemis Gravidarum Di Amerika Serikat ⁶.

Mual dan muntah pada emesis gravidarum merupakan keluhan fisiologis, namun dapat berakibat fatal jika tidak ditangani. Hemokonsentrasi dan berkurangnya cairan tubuh juga disebabkan oleh mual dan muntah. Hal ini dapat memperlambat aliran darah, yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Pada trimester pertama atau awal kehamilan, 50–75% ibu hamil di Indonesia mengalami mual dan muntah.

Dimana 40–60% multigravida dan 60–80% primipara mengalami mual dan muntah. Meskipun etiologi mual dan muntah (emesis gravidarum) diasumsikan kompleks karena komponen genetik, sebagian besar penyebabnya tidak jelas. Namun peningkatan kadar hormon estrogen dan HCG dalam darah menyebabkan rasa mual. Efek fisiologis dari peningkatan hormon ini masih belum jelas, meski bisa jadi disebabkan oleh penurunan sistem saraf pusat atau penurunan pengosongan lambung, yang menyebabkan ibu hamil mengalami mual dan muntah.

Jahe sebagai tanaman obat memiliki banyak manfaat dibandingkan tanaman obat lainnya, terutama bagi ibu hamil yang menderita mual dan muntah. Khasiat jahe yang pertama adalah memberikan efek menyegarkan, mengandung minyak atsiri yang meredakan keinginan muntah, melancarkan peredaran darah dan menjaga fungsi saraf dengan baik.

Minuman jahe adalah sebuah olahan jahe sebagai obat herbal untuk mengatasi mual muntah. Dan dibuat seperti minuman dengan menggunakan jahe besar 250 gram, 50 gram gula pasir, 1.000 ml air. Kemudian diolah dan diberikan terhadap 10 orang ibu hamil dengan 100 ml air jahe tiap ibu hamil. Mengonsumsi minuman jahe sebanyak 2 kali sehari pada pagi dan sore hari selama 7 hari berturut-turut.

Terapi komplementer yang tersedia dapat digunakan bersamaan dengan tanaman obat tradisional seperti jahe, dapat membantu meringankan mual dan muntah awal yang terjadi selama kehamilan. Minyak atsiri jahe antara lain zingiberol, kurkumin, flavonoid, bisabilena, zingiberene (zingirona), gingerol, resin pahit, dan vitamin A, yang dapat memblokir serotonin, neurotransmitter pada neuron, zat penginderaan serotonin yang diproduksi oleh sel enterochromaffin, dan sistem saraf pusat ke saluran pencernaan nantinya. Aromaterapi didasarkan pada wewangian yang digunakan untuk pengobatan alami. Karena memberikan rasa nyaman pada perut diduga mampu mengatasi rasa mual dan muntah.

Perubahan hormonal selama kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis sementara yang berdampak pada seluruh tubuh ibu. Emesis gravidarum adalah salah satu perubahan tersebut. Di Indonesia, antara 50 dan 90 persen ibu hamil mengalami emesis gravidarum. Namun dalam situasi seperti ini, ibu hamil tidak meninggal hanya karena dehidrasi dan kekurangan gizi. Hiperemesis gravidarum mungkin timbul akibat emesis gravidarum yang persisten. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya, karena akan

mengakibatkan ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, penurunan cairan tubuh, pengentalan darah, dan gangguan sirkulasi darah ke jaringan.

METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan survei analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Hamil berjumlah 32 orang. Sampel menggunakan sistem Total Sampling sebanyak 32 orang Ibu Hamil. Analisis data menggunakan analisis univariat dan Bivariat. Variabel diukur menggunakan kuesioner, -. Cara pengukuran dengan menggunakan kuesioner dan analisis data hasil penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan *Uji - t*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu hamil berdasarkan Umur, Paritas dan Pengetahuan di Klinik Sulastri.

Karakteristik	f	%
Usia		
<20 Tahun	24	75
20-35 Tahun	03	9,3
>35 Tahun	05	15,7
Paritas		
Primipara	18	56,5
Multipara	04	12,5
Grandemultipara	10	31,5
Pengetahuan		
Baik	11	34,3
Kurang	21	65,7
Total	32	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 32 orang Ibu Hamil di klinik Sulastri berdasarkan Usia paling banyak ibu Hamil usia <20 tahun berjumlah 24 responden (75%), berdasarkan Paritas paling banyak ibu paritas Primipara 18 responden (56,5%), dan berdasarkan pengetahuan paling banyak berpengetahuan Kurang 21 responden (65,7%).

2. Analisa Univariat

Hubungan Pemberian Minuman Jahe sebelum dan sesudah terhadap Mengurangi Mual muntah pada ibu Hami.

Variabel	Sebelum Minum Jahe		Setelah Minum Jahe	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Tidak Emesis Gravidarum (1-3)	0	0	28	87,5
Emesis Gravidarum Ringan (4-7)	24	75	3	9,3
Emesis Gravidarum Sedang (8-9)	7	21,8	1	3,2
Emesis Gravidarum Berat (12-15)	1	3,2	0	0
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa dari 32 orang ibu Hamil di Klinik Sulastri, sebelum diberikan Minum Jahe yang emesis gravidarum ringan 24 orang (75), emesis gravidarum sedang 7 orang (21,8) dan emesis gravidarum berat 1 orang (3,2), dan setelah minum jahe yang tidak emesis gravidarum 28 orang (87,5), emesis gravidarum ringan 3 orang (9,3) dan yang emesis gravidarum sedang 1 orang (3,2).

3. Analisa Bivariat

Hubungan Pemberian Minuman Jahe sebelum dan sesudah terhadap Mengurangi Mual muntah pada ibu Hami.

Variabel	t- Test					
	95% Confidence Interval of the Difference					
	<i>t</i>	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
Sebelum Minuman Jahe	15.344	15	.000	2.375	2.05	2.70
Setelah Minuman Jahe	10.967	15	.000	1.312	1.06	1.57

Berdasarkan tabel hasil uji - *t* di atas menunjukkan bahwa nilai *Signifikan* sebesar $0,000 < 0,05$. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji statistik dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman jahe yang dilakukan sebelum dan sesudah ada pengaruh terhadap mengurangi Emesis Gravidarum pada ibu hamil di klinik sulastri.

PEMBAHASAN

Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu kehamilan. Mual muntah merupakan hal yang fisiologis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor dimana salah satunya adalah hormon, atau sensasi yang muncul pada daerah kerongkongan atau epigastrik tanpa diikuti dengan muntah, sedangkan muntah didefinisikan sebagai pengeluaran isi lambung melalui mulut, dan umumnya disertai dengan dorongan yang kuat yang terjadi pada kehamilan.

Pemberian obat untuk emesis gravidarum bisa digunakan secara farmakologi dan non farmakologi. Perawatan farmakologis terdiri dari vitamin (vitamin B kompleks, N6 mediamer sebagai vitamin dan mengurangi mual muntah) dan pengobatan narkotika yang lembut. Pengobatan non farmakologi untuk mengatasi emesis gravidarum untuk kasus pemberian minuman jahe juga memiliki dampak yang sangat signifikan dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Banyak kandungan yang terdapat di dalam jahe. Pemberian jahe hangat pada ibu hamil merupakan pilihan yang sangat efektif untuk mengurangi mual muntah karena bekerja cepat dan secara langsung memengaruhi sistem saraf pusat. Selain keefektifan jahe juga memiliki efek samping yang minimal dan selama ini tidak ada laporan mengenai efek samping pada dosis pengonsumsi 1 gr perhari.

Rasa pedas yang terkandung pada jahe disebabkan oleh zat zingerone, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat zingiberol. Mekanisme kerja pada jahe masih belum jelas. Dikatakan jahe bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetik pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Dari hasil penelitian, efek jahe pada susunan saraf pusat ditunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, terdapat pengurangan frekuensi muntah. Selain itu, studi lain menemukan bahwa jahe menurunkan gejala emesis gravidarum pada respons yang sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan minuman jahe responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 24 orang (75%) hampir mendekati 100% yang mengalami emesis gravidarum selama masa kehamilan, upaya yang dapat dilakukan melalui, tindakan tradisional yang biasa disarankan seperti mengonsumsi 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. Minyak Atsiri terdapat di dalam kandungan jahe, dan setelah dilakukan selama tujuh hari secara berturut dengan minuman jahe pada pagi dan sore hari sebanyak 28 orang (87,5%) dari 32 responden yang tidak lagi mual muntah pada kehamilan, dan dilakukan uji-t di dapat nilai *Signifikan* sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan pemberian minuman jahe dengan mengurangi mual muntah pada kehamilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Ayudia (2019) dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan nilai p-value 0,000. Dan Hasil penelitian lain yang dilakukan Harahap et. al. (2020); Retnoningtyas & Dewi (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian minuman jahe sebelum dan sesudah dengan hasil, yaitu p-value= 0,000.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sehingga dapat disimpulkan mengkonsumsi minuman jahe mengurangi mual muntah (Emesis gravidarum) pada ibu hamil, dari 32 responden terdapat pengaruh dengan konsumsi minuman jahe dengan mengurangi mual muntah dengan nilai $p > 0,05$.

REFERENSI

- Abdullah, Wulandari. 2019." Pengaruh ekstrak tanaman sebagai sumber zpt alami terhadap pertumbuhan setek tanaman lada (*piper nigrum l.*)" Jurnal Agrotek,
- Ahmad, M., Cahya, A., & Gustiar, H. (2015). Pengaruh Antioksidan Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Sunti*) terhadap Poliferasi Sel Leukimia (THP-1). Penulisan Ilmiah.
- Astriana. (2018). Efektivitas Pemberian Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2017. Jurnal Kebidanan.
- Cholifah, S. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester.
- Hasanah, U., Alyamaniyah, & Mahmudah. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. Jurnal
- Oktavia, Lina. 2016. Kejadian Hiperemesis gravidarum ditinjau dari jarak kehamilan dan paritas. Jurnal Ilmu kesehatan Aisyah.
- Runjati, Syahniar Umar, dan Monica Ester. 2018. Kebidanan Teori dan Asuhan. Jakarta: EGC.

Rusman, A. D. P., Andiani, D., & Fakultas Ilmu Kesehatan, U. (2017). Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs” Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Prosiding Seminar Nasional.