



PENGARUH PEMBERIAN AIR JAHE HANGAT TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI MUAL DAN MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL IV

Ni Luh Putu Melly Sulandiawati¹, Ni Putu Mirah Yunita Udayani¹, I Gusti Agung Manik Karuniadi¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, Indonesia

niluhputumellysulandiawati@gmail.com

ABSTRACT

Keywords:

Warm ginger water;
TM I pregnant women;
Nausea and Vomiting.

Abstract: Nausea in pregnant women that is sometimes accompanied by vomiting in the morning usually occurs in the early trimester of pregnancy called morning sickness. One effort to reduce nausea in pregnant women by providing warm water with the addition of ginger. This research method uses a pre-experimental design with one group pretest posttest design. The number of samples was 36 pregnant women, the sampling technique used was purposive sampling. The analysis test with the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000, it was concluded that there was an effect of giving warm ginger water on reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the work area of UPTD Abiansemal IV Health Center.

Kata Kunci:

Air hangat jahe;
Ibu hamil TM I;
Mual Muntah.

Abstrak: Mual pada ibu hamil yang kadang disertai dengan muntah pada pagi hari biasanya terjadi pada kehamilan trimester awal yang disebut morning sickness.. Salah satu upaya mengurangi rasa mual pada ibu hamil dengan memberikan air hangat dengan tambahan jahe. Metode penelitian ini menggunakan desain pre eksperimental dengan one group pretest posttest design. Jumlah sampel adalah 36 ibu hamil, teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Uji analisis dengan uji wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar 0,000, disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air jahe hangat terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV.

Article History:

Received : 14-02-2024
Revised : 20-11-2024
Accepted : 14-12-2024
Online : 31-01-2025



<https://doi.org/10.31764/mj.v10i1.22070>



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

A. LATAR BELAKANG

Mual pada ibu hamil yang kadang disertai dengan muntah yang biasanya terjadi pada kehamilan trimester awal mual-mual dan muntah yang sering terjadi pada pagi hari yang disebut *morning sickness*, wajar terjadi pada awal kehamilan. Bahkan kondisi ini kadang tidak hanya terjadi pada pagi hari saja namun juga siang, sore atau malam hari yang biasanya disebut emesis gravidarum atau mual dan muntah yang dapat terjadi sepanjang hari dan beresiko menyebabkan dehidrasi. Tidak hanya dehidrasi, emesis gravidarum dapat menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan *elektrolit* dan penurunan berat badan (KemenKes Yankes, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12,5% dari seluruh angka kejadian emesis gravidarum yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10,8% di China, 2,2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia (WHO, 2021). Survey Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2019 ibu hamil sekitar 228/100.000 perempuan, yang mengalami emesis gravidarum sebesar 26% sedangkan pada tahun 2020 jumlah Ibu hamil 359/100.000 perempuan dan yang mengalami emesis gravidarum dalam kehamilan diperkirakan

sebesar 32% (SDKI, 2022). Di Provinsi Bali khususnya Kabupaten Badung angka kejadian mual dan muntah (*emesis gravidarum*) saat hamil sebanyak 97,7% dan hiperemesis gravidarum sekitar 2,3% (DinKesProvBali, 2022).

Ibu hamil tentu sangat tidak nyaman bila sedang mengalami mual dan muntah. Belum diketahui secara pasti penyebab dari mual dan muntah atau *emesis gravidarum pada ibu hamil* namun perubahan hormon pada trimester awal kehamilan diduga berperan dalam memicu terjadinya kondisi ini, terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko ibu hamil mengalami *emesis gravidarum* seperti mengandung atau hamil anak pertama, mengandung anak kembar, mengalami *hiperemesis gravidarum* di kehamilan sebelumnya, memiliki anggota keluarga yang mengalami *emesis gravidarum* saat hamil, sering mengalami mabuk perjalanan (KemenKes Yankes, 2022).

Pada beberapa ibu mual dan muntah yang gejalanya parah bahkan dapat berlanjut menjadi hiperemesis gravidarium. Kondisi ini rentan menyebabkan dehidrasi dan penurunan berat badan yang drastis walau tidak membahayakan ibu dan janin, mual dan muntah dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, untuk mengatasi rasa mual *pada* ibu hamil selain memerlukan pikiran yang tenang dan menghindari bau yang menyengat baik dari makanan maupun udara, karena penciuman ibu saat hamil lebih sensitif sebaiknya ibu hamil selalu menyediakan cemilan sehat di dalam tas saat bepergian untuk mengantisipasi *emesis gravidarum* saat dalam perjalanan (KemenKes Yankes, 2022). Selain itu salah satu upaya mengurangi rasa mual pada ibu hamil dapat juga memberikan air hangat dengan tambahan jahe.

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Masyarakat China telah memanfaatkan jahe sebagai penyedap makanan sejak abad ke 6 S.M dan para pedagang Arab telah mengenalkan jahe dan rempah-rempah lainnya sebagai bumbu masakan ke kawasan Mediterania sebelum abad pertama Sesudah Masehi. Jahe digunakan pertama kali sebagai obat herbal untuk mengatasi penyakit vertigo, mual-mual, dan mabuk perjalanan (Redi Aryanta, 2019). Terdapat beberapa penelitian yang memberikan air jahe sebagai mengurangi rasa mual pada ibu hamil diantaranya yaitu penelitian dari Fatwa (2020) dengan judul Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil, terdapat berkurangnya frekuensi mual muntah yang terjadi pada ibu hamil. Penelitian yang sama dilakukan oleh Harahap *et al.* (2020) dengan judul Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I juga menunjukkan hal yang sama yaitu pemberian air rebusan jahe terbukti menurunkan mual dan muntah yang berpengaruh pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV pada bulan Januari – Mei 2023 terdapat 132 ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah sebanyak 49 ibu hamil (37,1%). Penanganan yang sudah diberikan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV terhadap ibu hamil yang mengalami mual dan muntah yaitu pemberian terapi farmakologi berupa *pyridoxine HCL* 25 mg untuk mual dan muntah dengan harapan mengurangi frekuensi mual dan muntah ibu hamil. Dari uraian diatas perlu adanya pelayanan komplementer dengan pemberian bahan pangan rempah yang kaya akan manfaat bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah agar dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pemberian pelayanan komplementer dengan judul " Pengaruh Pemberian Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV".

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre eksperimental*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang berkunjung di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Perhitungan sebesar sampel dalam penelitian menggunakan rumus Slovin didapatkan sampel sebanyak 33 orang. Untuk mengantisipasi *drop out*, sampel ditambah 10% sehingga total sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 36 orang responden. Penelitian ini telah dimulai dari tanggal 30 Oktober 2023 s/d 30 November 2023. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah data karakteristik ibu hamil trimester I (umur, paritas, frekuensi mual dan muntah ibu hamil dengan kuesioner *pregnancy-unique quantification of emesis/nausea* (PUQE-24 dan termometer suhu air). Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* dengan taraf kemaknaan 95% $\alpha=(0,05)$.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Pengaruh Pemberian Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Min	Max	Median	Mean \pm St.D
Umur						
< 20 Tahun	2	5,6%				
20-35 Tahun	32	88,9%	19	37	24,00	24,53 \pm 4,475
> 35 Tahun	2	5,6%				
Paritas						
Primigravida	31	86,1%			1,00	1,19 \pm 0,525
Multigravida	5	14,9%	1	3		
Total	36	100%				

Berdasarkan Tabel 1 bahwa karakteristik responden berdasarkan umur dari 36 responden nilai *median* 24,00 *mean \pm Std. Deviation* 24,53 \pm 4,475 yang berarti rata-rata responden berumur 20-35 tahun (Usia Reproduksi Sehat) sejumlah 32 (88,9%) responden dan sebagian kecil responden berumur < 20 tahun (terlalu muda) dan > 35 tahun (terlalu tua) sebanyak masing-masing 2 (5,6%) responden. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan paritas dengan nilai *median* 1,00 *mean \pm Std. Deviation* 1,19 \pm 0,525 yang berarti rata-rata responden adalah primigravida dengan jumlah 31(86,1%) responden dan sebagian kecil responden adalah multigravida dengan jumlah 5 (14,9%) responden.

b. Frekuensi Mual dan Muntah Ibu Hamil TM I Sebelum Diberikan Air Jahe Hangat

Tabel 2. Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Air Jahe Hangat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Min	Max	Median	Mean \pm St.D
Sebelum Intervensi						
Ringan	5	13,9%	6	15	14,00	13,08 \pm 2,489
Sedang	31	86,1%				
Total	36	100%				

Berdasarkan Tabel 2 karakteristik ibu hamil TM I dengan nilai *pre-test median* 1,86 *mean \pm Std. Deviation* 1,86 \pm 0,351 yang berarti rata-rata responden mengalami mual dan muntah sedang dengan jumlah 31 (86,1%) responden dan sebagian kecil responden mengalami mual

dan muntah ringan dengan jumlah 5 (13,9%) responden dengan nilai skor diantara 6 hingga 15.

c. Frekuensi Mual dan Muntah Ibu Hamil TM I Setelah Diberikan Air Jahe Hangat

Tabel 3. Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Air Jahe Hangat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Min	Max	Median	Mean ± St.D
Setelah Intervensi						
Ringan	32	88,9%			6,00	6,50 ± 2,158
Sedang	4	11,1%	5	13		
Total	36	100%				

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai *post-test median* 6,00 *mean± Std. Deviation* 6,50±2,158 yang berarti rata-rata responden mengalami mual dan muntah ringan dengan jumlah 32 (88,9%) responden dan sebagian kecil responden masih mengalami mual dan muntah sedang dengan jumlah 4 (11,1%) responden dengan nilai skor diantara 5 hingga 13.

d. Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Tabel 4. Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Air Jahe Hangat terhadap Penurunan Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV

Karakteristik	Min	Max	Mean ± St.D	P-Value
Sebelum Intervensi	6	15	13,08 ± 2,489	-
Setelah Intervensi	5	13	6,50 ± 2,158	0,000

Berdasarkan Tabel 4 dari hasil uji statistik *wilcoxon*, nilai *pre-test mean±Std. Deviation* 13,08±2,489 yang berarti rata-rata responden mengalami mual dan muntah sedang dan nilai *post-test mean±Std. Deviation* 6,50±2,158 yang artinya rata-rata responden mengalami mual dan muntah ringan dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05 yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada ibu hamil TM I sebelum dan setelah diberikan air jahe hangat, maka dapat dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air jahe hangat terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV.

2. Pembahasan

a. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil Tabel 1 bahwa karakteristik responden berdasarkan umur dari 36 responden nilai *median* 24,00 *mean± Std. Deviation* 24,53±4,475 yang berarti rata-rata berumur 20-35 tahun (Usia Reproduksi Sehat) sejumlah 32 (88,9%) responden dan sebagian kecil responden berumur < 20 tahun (terlalu muda) dan > 35 tahun (terlalu tua) sebanyak masing-masing 2 (5,6%) responden. Hal ini sejalan dengan dalam penelitian (Harahap *et al.*, 2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%). Disebutkan juga ditinjau dari karakteristik responden, rentang usia terbanyak berada pada 20-30 tahun rahim ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun belum berfungsi secara optimal. Ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun secara psikologis belum bisa menerima kehamilannya, cenderung labil dan belum bisa mengontrol emosi, untuk menjadi orang tua belum cukup siap. Hal ini dapat mengakibatkan stres serta memicu konflik mental yang dapat membuat ibu mual dan muntah karena tidak memperhatikan asupan nutrisinya. Penjelasan ini sesuai dengan teori (Abidah *et al.*, 2019) yang menyebutkan

faktor usia seringkali dikaitkan dengan persiapan mental seorang wanita dalam menghadapi peran barunya, yaitu menjadi ibu. Sebelum usia 20 tahun, organ reproduksi belum sepenuhnya siap untuk hamil dan melahirkan sehingga menyebabkan mual dan muntah, sedangkan di atas usia 35 tahun terdapat risiko tinggi ibu belum siap untuk hamil, atau bahkan tidak ingin hamil kembali yang membuat ibu mengalami depresi sehingga berujung pada stres dan mudah menyebabkan mual dan muntah saat hamil.

Karakteristik responden berdasarkan paritas nilai *median* 1,00 *mean* ± *Std. Deviation* 1,19 ± 0,525 yang berarti rata-rata responden adalah primigravida dengan jumlah 31 (86,1%) responden dan sebagian kecil responden adalah multigravida dengan jumlah 5 (14,9%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian (Harahap *et al.*, 2020) dilihat dari gravida, sebagian besar responden hamil anak pertama sebanyak 16 orang (53,4%) dijelaskan juga pada wanita dengan kehamilan pertama, kadar progesteron dan estrogen biasanya lebih tinggi dibandingkan kehamilan berikutnya, sehingga mual dan muntah lebih sering terjadi pada kasus primigravida dibandingkan pada kasus multigravida. Produksi hormon estrogen berubah selama kehamilan seorang wanita, sehingga konsentrasi estriol bebas dapat meningkat (akibatnya mual dan muntah) dan akan menurun pada kehamilan berikutnya. Kebanyakan primigravida tidak dapat beradaptasi dengan hormon estrogen dan *hCG*. Peningkatan hormon ini dapat menyebabkan peningkatan kadar asam lambung sehingga dapat menyebabkan rasa mual. Gejala ini sering muncul di pagi hari saat dalam keadaan perut kosong dan asam lambung sedang tinggi. Data penelitian ini sesuai dengan teori bahwa muntah saat hamil lebih sering terjadi pada primigravida.

b. Frekuensi Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Intervensi air jahe hangat

Berdasarkan Tabel 2 karakteristik ibu hamil Trimester I dengan nilai *pre-test median* 1,86 *mean* ± *Std. Deviation* 1,86 ± 0,351 yang berarti rata-rata responden mengalami mual dan muntah sedang dengan jumlah 31 (86,1%) responden dan sebagian kecil responden mengalami mual dan muntah ringan dengan jumlah 5 (13,9%) responden dengan nilai skor diantara 6 hingga 15. Dari penelitian yang dilakukan (Harahap *et al.*, 2020) menyebutkan bahwa sebelum diberikan minuman wedang jahe semua responden mengalami mual muntah berat sebanyak 30 orang (100%). Penyebab muntah saat hamil belum diketahui secara pasti, namun secara umum penyebabnya berkaitan dengan perubahan hormonal yang berhubungan dengan kehamilan terutama peningkatan kadar *hCG*, perubahan kelahiran, kelainan saluran cerna dan faktor genetik. Perubahan metabolisme karbohidrat dan lipid menyebabkan hipoglikemia, terutama saat bangun tidur sehingga menyebabkan mual di pagi hari. Penyebab muntah saat hamil diyakini merupakan masalah multifaktorial yang melibatkan teori hormonal, paritas, peningkatan berat plasenta, usia ibu, sistem vestibular, pencernaan, psikologi, dan riwayat kehamilan (Febriati *et al.*, 2022).

Perubahan pada awal kehamilan merupakan salah satu faktornya yang menyebabkan muntah-muntah saat hamil, mudah mempengaruhi kestabilan mental ibu dan menyebabkan mual dan muntah terutama di pagi hari pada 2 bulan pertama kehamilan. Akibatnya, beban psikologis semakin bertambah. Dampak buruk dari muntah-muntah saat hamil jika tidak segera ditangani adalah muntah-muntah hebat (mual dan muntah banyak) yang akan menyebabkan lemas, dehidrasi, wajah pucat dan darah kental karena sirkulasi yang buruk, sirkulasi darah lambat, sehingga jumlah oksigen dan nutrisi berkurang. mencapai jaringan berkurang. Jika jumlah oksigen dan nutrisi yang mencapai jaringan berkurang, maka akan membahayakan kondisi ibu dan janin dalam kandungan (Harahap *et al.*, 2020).

c. Frekuensi Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Intervensi Air Jahe Hangat

Dari hasil Tabel 3 bahwa nilai *post-test median* 6,00 *mean ± Std. Deviation* 6,50±2,158 yang berarti rata-rata responden mengalami mual dan muntah ringan dengan jumlah 32 (88,9%) responden dan sebagian kecil responden masih mengalami mual dan muntah sedang dengan jumlah 4 (11,1%) responden dengan nilai skor diantara 5 hingga 13.. Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan pada ibu hamil trimester I setelah pemberian air jahe hangat selama 4 hari, dapat dilihat dari lampiran 14 terlihat bahwa setelah diberikan air jahe hangat pada hari kedua frekuensi mual muntah terus mengalami penurunan hingga hari keempat sebanyak 32 (88,9%) responden hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas mual dan muntah sesudah diberikan air jahe hangat namun 4 (11,1%) responden dari hari pertama hingga hari keempat masih mengalami mual dan muntah sedang. Dari penelitian yang dilakukan Harahap *et al.* (2020) juga terdapat hasil pada hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe semua responden terdapat 24 orang (80,0%) yang mengalami perubahan mual muntah, yaitu mengalami mual dan muntah sedang setelah diberikan minuman air rebusan jahe, frekuensi mual muntah terus mengalami perubahan, jahe sangat disarankan untuk ibu hamil karena dapat mengatasi emesis gravidarum selama masa kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. Minyak Atsiri terdapat di dalam kandungan jahe.

Menurut Indrayani *et al.* (2018) air jahe hangat merupakan pengobatan nonfarmakologi untuk mengurangi mual dan muntah. Kaitannya adalah jahe mengandung minyak *Atsiri*, *zingiberena*, *zingiberol*, *bisabelina*, *kurkuman*, *gingerol landrena*, vitamin A dan resin pahit. Jahe dipercaya dapat memberikan rasa nyaman di dalam perut untuk mengatasi mual muntah. Jahe juga memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan serta absorsi racun dan asam, karena kandungan zat-zat pada jahe tersebut dapat memblokir *serotonin* yaitu suatu *neurotransmitter* sistem saraf pusat dan sel *enterokromafin*. sehingga menghalangi induksi *hCG* ke lambung sebagai anti lemak, mekanisme kerja zat-zat tersebut pada dasarnya masih belum jelas. Dikatakan jahe bekerja menghambat respon *serotonin* dan menimbulkan efek *emetik* pada sistem *gastrointestinal* dan sistem susunan saraf pusat sehingga dapat mengurangi rasa mual dan muntah (Harahap *et al.*, 2020).

d. Pengaruh Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan dari hasil uji statistik *Wilcoxon* pada tabel 5.4 nilai *pre-test mean ± Std. Deviation* 13,08±2,489 yang berarti rata-rata responden mengalami mual dan muntah sedang dan nilai *post-test mean ± Std. Deviation* 6,50±2,158 yang artinya rata-rata responden mengalami mual dan muntah ringan dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05 yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air jahe hangat terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV. Hasil dari penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian Harahap *et al.* (2020) juga menyebutkan hasil yang sama yaitu sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05. Jadi bisa diartikan bahwa ada pengaruh memberikan air rebusan jahe terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi Tahun 2020. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jahe efektif mengatasi mual dan muntah, karena jahe bermanfaat secara langsung melalui minuman yang menekan respon muntah serta aroma jahe juga bermanfaat dalam mencegah mual muntah pada ibu hamil. Kandungan jahe merah memiliki zat anti inflamasi, antioksidan dan antiemetik atau anti muntah serta mencegah mual khususnya bagi ibu hamil (Harahap *et al.*, 2020). Zat-zat yang terkandung

dalam jahe antara lain *gingerol*, *shagaol*, *zingerone*, *zingiberol* dan *paradol*. Rasa pedas yang terkandung pada jahe disebabkan oleh zat *zingerone*, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat *zingiberol* (Aryanta, 2019).

Jahe sangat efektif pada penggunaan antiemetik untuk mencegah mual dan muntah pada kehamilan, keracunan makanan, kemoterapi, pembedahan pada saluran reproduksi (ginekologi) dan pada keadaan *morning sickness* yaitu serangan mual muntah saat tubuh berputar, bergetar, atau saat orang berpergian dengan kendaraan bermotor karena perubahan keseimbangan. Efek antimetiknya sebanding dengan *metaklorobromida*. Uji hasil farmakologi menunjukkan bahwa jahe mempunyai aktivitas sebagai anti inflamasi. Hasil dalam uji ini memperlihatkan bahwa ekstrak jahe dalam air panas dapat menghambat aktivitas *sinklooksigenase* dan *lipoksigenase* sehingga menurunkan kadar *prostaglandin* dan *leukotriena* (mediator inflamasi). Penggunaan jahe menjadi alternatif herbal alami yang paling aman untuk mengurangi rasa mual dan dapat digunakan para ibu hamil untuk mengurangi *morning sickness* karena jahe dapat menurunkan *metokloamid* senyawa penginduksi mual dan muntah selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkkn bahwa jahe sebagai obat untuk mual selama kehamilan yang aman dan efektif karena dapat dibuat sendiri dengan bahan alami yang tidak membahayakan kehamilan dan janin (Fatwa, 2020).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh pemberian air jahe hangat terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV. Bagi Pelayanan Kebidanan, Penelitian ini bisa menambah referensi dan pengetahuan dalam memberikan intervensi non farmakologi. Selain itu penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan dalam melaksanakan intervensi kebidanan yang mandiri dalam mengurangi mual dan muntah ibu hamil. Bagi masyarakat dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan memanfaatkan jahe sebagai pengobatan nonfarmakologi. Bagi Institusi Kebidanan, Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya di dalam penyusunan penelitian yang berkaitan dengan mual dan muntah ibu hamil. Bagi Perkembangan Ilmu Kebidanan, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam pengembangan ilmu kebidanan dan bagi penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel yang dapat disesuaikan tanpa keterbatasan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidah, Nurul, S., Fauziyatun, & Nisa', F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Rb Zakat Surabaya. *Embrio*, 11(2), 94–101. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol11.no2.a2045>
- DinKesProvBali. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bali - Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.
- Fatwa, T. H. (2020). Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 218–223.
- Febriati, Dwi, L., Zakiyah, & Zahrah. (2022). *Psikologi perubahan Ibu hami*. 13(1), 23–31.
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, 84–95.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201–211. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.29>
- KemenKes Yankes. (2022). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. KemenKes YanKes.
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- SDKI. (2022). *Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2022*. 1–2.
- WHO. (2021). *angka kejadian ibu hamil*. 28, 1–5.