

Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama

Ika Putri Ramadhani¹, Fanny Ayudia²

^{1,2} Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No 52b, Padang, 25000, Indonesia
Email:¹ ikaputri005@gmail.com, ² fannyayudia@yahoo.co.id

Abstrak

Morning sickness atau emesis gravidarum adalah suatu kondisi yang terjadi pada usia kehamilan 4 minggu dan berakhir pada usia kehamilan 14 sampai 16 minggu. Untuk mengatasi mual muntah bisa secara non farmakologi. Minuman teh jahe, memakan permen jahe ataupun minum air rebusan jahe merupakan salah satu pengobatan tradisional untuk mengurangi mual muntah. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan two control group pre-post test design. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil dengan emesis gravidarum dan diberi perlakuan minuman jahe, populasi kontrol yaitu ibu yang mengalami emesis gravidarum yang diberi air putih dan gula. Sampel pada penelitian ini sebesar 34. Teknik analisa data adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Teknik analisa data bivariat yang digunakan adalah independent t test dan paired t test. Hasil penelitian ini didapatkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum diberikan minuman jahe sebanyak 3,65 kali/hari dan sesudah diberikan minuman jahe menurun menjadi 2,18 kali/hari. Hasil analisis menggunakan paired t test dengan nilai hitung 8,452 dan p value = 0.000 ($\alpha = 0.05$). ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe.

Kata kunci: Morning sickness, Jahe (Zingiber officinale), Gravidarum

The Effect Of Zingiber Officinale Var. Rubrum Drinking To Decrease Emesis on The First Trimester

Abstract

Morning sickness or emesis gravidarum is a condition that usually appears from the 4th week and ends in the 14th to 16th weeks of pregnancy. To overcome nausea, vomiting can be non-pharmacological. One traditional treatment is to drink ginger tea, eat ginger candy, or drink ginger cooking water. This study is a Quasi-experimental study with a two control group pre-post test design. The population in this study were first-trimester pregnant women who experienced emesis gravidarum and treated with ginger drink; the control population was first trimester pregnant women who experienced emesis gravidarum who given water and sugar. The sample in this study amounted to 34. Data analysis techniques are univariate analysis and bivariate analysis. Bivariate data analysis techniques used are independent t-test and paired t-test. The results of this study found the frequency of emesis gravidarum in pregnant women before being given ginger drink as much as 3.65 times/day and after being given ginger drink decreased to 2.18 times/day. The results of the analysis used paired t-test with a calculated value of 8.452 and p-value = 0.000 ($\alpha = 0.05$). The result shows that there are significant differences in the frequency of emesis gravidarum before and after ginger drinks are given.

Keywords: Morning sickness, Ginger (Zingiber officinale), Gravidarum

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana terjadi perubahan fisik bagi seorang wanita sebagai calon ibu, yang mempengaruhi kehidupannya. Hormon estrogen, progesteron, human chorionic gonadotropin (hCG) adalah hormon aktif khusus yang berperan selama awal masa kehamilan, berfluktuasi kadarnya selama kehamilan (Sukarni, 2013)

Morning sickness atau emesis gravidarum adalah suatu kondisi yang biasa muncul mulai usia kehamilan 4 minggu dan berakhir pada usia kehamilan 4 sampai 16 minggu.

Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan yang dapat menimbulkan dampak pada wanita. Separuh dari wanita hamil hanya karena mencium bau makanan tertentu akan mengalami mual muntah. Pada primipara mual dan muntah terjadi 60-80% dan pada multipara 40-60% (Hutahaen, 2013).

Mual muntah bias diatasi secara non farmakologi. Secara non farmakologi adalah dengan melakukan tindakan pencegahan dan dengan pengobatan tradisional. Salah satu pengobatan tradisional adalah dengan meminum teh jahe, memakan permen jahe ataupun minum air rebusan jahe (Ardani, 2014)

Beberapa penelitian menggunakan metode randomized controlled trial terhadap efektifitas jahe menyimpulkan bahwa jahe dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh (Sarberi F, Sadat Z, Abedzadeh M, 2013) di Kashan, Iran 279 wanita hamil dilibatkan, jahe lebih efektif daripada akupresur untuk menringankan mual dan muntah, analisi menunjukkan bahwa total skor mual muntah berkurang 49% pada kelompok jahe dan 29% pada kelompok akupresur. Jahe lebih efektif untuk menghilangkan mual dan muntah ringan daripada placebo. Penelitian yang dilakukan Di Afrika Selatan yang melibatkan 1278 wanita hamil diberikan jahe, dimana jahe dianggap sebagai obat alternatif yang tidak berbahaya dan efektif untuk wanita yang

mengalami mual muntah dalam kehamilan (Viljoen, E. Visser, J. Koen, N. Musekiwa, 2014)

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian Jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil TMI.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *control group pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan di PMB Kota Padang. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum.

Pemilihan sampling dengan metode simple random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 34 responde, 17 responden merupakan kelompok kontrol dan 17 responden sebagai kelompok eksperimen.

Kelompok intervensi akan diberikan jahe merah sebanyak 2,5 gram diiris dan diseduh air panas 250 ml ditambah gula 1 sendok makan (10 gram) diminum 2x1 sehari selama 4 hari. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan air putih+ gula.

Analisa data pada penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk melihat frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe. Analisa bivariat untuk melihat pengaruh pemberian minuman jahe terhadap frekuensi mual muntah dengan teknik analisa data adalah *independent t test* dan *paired t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Pemberian Gula Dan Air Putih Pada Kelompok Kontrol

Tabel 1. Perbedaan frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Pemberian Gula Dan Air Putih Pada Kelompok Kontrol

Frekuensi emesis gravidarum	Rata-Rata	Nilai p
Sebelum	3,82	0.579
Sesudah	3,88	

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan gula dan air putih sebanyak 3,82 kali/hari, sedangkan frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan gula dan air putih menjadi 3,47 kali/hari.

Uji *paired t test* yang dilakukan didapatkan t hitung -0,566 dan *p value* = 0,579. Hal ini menunjukkan bahwa tidak perbedaan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian gula dan air putih pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, (2014) dan Choiriyah, Zumrotul., (2013) bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan air putih dan gula pada kelompok kontrol.

Emesis gravidarum (mual muntah) saat hamil dapat diatasi dengan pemberian obat penenang dan anti muntah. Akan tetapi, sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah yang berlebihan sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan kekurangan cairan dan terganggunya keseimbangan elektrolit (Manuaba, 2010).

Untuk mencegah terjadinya dehidrasi atau kekurangan cairan yang disebabkan karena mual muntah yang dikeluarkan ibu hamil yaitu dengan pemberian gula dan air putih. Pemberian gula dan air putih diharapkan ibu hamil tidak mengalami dehidrasi yang akan membahayakan kehamilan dan kesehatannya serta tidak mengganggu aktifitas sehari-hari yang dijalani.

Perbedaan Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Pemberian minuman Jahe Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 2. Perbedaan Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Pemberian minuman jahe Pada Kelompok eksperimen

Frekuensi emesis gravidarum	Rata-Rata	Nilai P
Sebelum	3,65	0.000
Sesudah	2,18	

Pada tabel 2 dapat dilihat rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan minuman jahe sebanyak 3,65 kali/hari dan sesudah diberikan minuman jahe menurun menjadi 2,18 kali/hari.

Hasil analisis menggunakan *paired t test* dengan nilai hitung 8,452 dan *p value* = 0.000 ($\alpha = 0.05$). ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe pada kelompok eksperimen di PMB Kota Padang tahun 2019.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Aini (2010) dan Hasanah (2014) dimana terdapat pengaruh dan perbedaan frekuensi mual muntah yang signifikan pada ibu hamil yang diberikan minuman jahe.

zat aktif shogaol dan gingerol yang terdapat pada jahe berfungsi untuk membangkitkan energi serta mempunyai efek anti mual, anti muntah, analgesik, sedatif, antipiretik dan anti bakterial. Bahkan, para ahli menyebutnya jahe merupakan jenis tanaman antioksidan terkuat sedunia (Koswara, S., 2011).

Jahe sangat efektif pada penggunaan antiemetik untuk mencegah emesis gravidarum pada kehamilan. Mayoritas masyarakat di daerah Purus adalah bekerja sebagai ibu rumah tangga dan nelayan dengan sosial ekonomi menengah ke bawah, sehingga ketika menghadapi keluhan emesis gravidarum pada TM 1 membutuhkan alternatif untuk mengurangi frekuensi mual muntah dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Ibu hamil dapat melanjutkan aktifitas sehari-hari dengan tenang dan nyaman sehingga dapat menjaga kesehatan ibu dan janinnya.

Perbedaan efektifitas penurunan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 3. Frekuensi emesis gravidarum sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Frekuensi emesis gravidarum Sebelum	Rata-Rata	Nilai P
Kelompok kontrol	3,82	0,653
Kelompok eksperimen	3.65	

Rata-rata frekuensi emesis gravidarum kelompok kontrol di PMB Kota Padang sebelum pemberian air putih sebanyak 3,82 kali/hari, sedangkan rata-rata frekuensi emesis gravidarum pada kelompok eksperimen sebelum diberikan minuman jahe sebanyak 3,65 kali/hari.

Hasil analisis *paired t test* dimana nilai *t* hitung 0.457 dan *p value* sebesar 0,653. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan frekuensi emesis gravidarum pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hasil penelitian Perbedaan efektifitas penurunan frekuensi emesis gravidarum sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Frekuensi emesis gravidarum sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Frekuensi emesis gravidarum Sesudah	Rata-Rata	Nilai p
Kelompok kontrol	3,88	0.000
Kelompok eksperimen	2.18	

Pada tabel 4 dapat dilihat rata-rata frekuensi emesis gravidarum pada kelompok kontrol setelah diberikan air putih sebanyak 3,88 kali/hari, sedangkan pada kelompok eksperimen setelah diberikan minuman jahe frekuensi emesis gravidarum sebanyak 2,18 kali/hari. Berdasarkan hasil uji *t* hitung 5.800 dan *p value* sebesar 0.000. hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi emesis

gravidarum yang signifikan pada ibu hamil trimester 1 antara kelompok kontrol dan eksperimen.

Penelitian yang dilakukan oleh Vutyavanich, T., Theerajan, K., Rung-Aroon, 2001) yang berjudul “*Ginger For Nause and Vomiting in pregnancy: randomized, Double-Masked, Placebo- Controlled Trial*” menegaskan bahwa jahe mempunyai khasiat lebih hebat dibandingkan dimenhydrinat dalam mengurangi gejala mual muntah. Riset yang dilakukan oleh Vutyavanich dari Universitas Chiang Mai di Thailand membuktikan bahwa khasiat jahe sangat efektif pada ibu hamil dalam mengatasi mual muntah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan tablet jahe pada umumnya mengalami penurunan mual muntah dibandingkan kelompok yang diberikan tablet placebo (Booth, 2008)

Penelitian yang dilakukan oleh (Rufaridah, 2019) juga menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan minuman jahe efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum.

Ibu yang mengalami mual muntah tidak merasa nyaman dan ingin segera melewati masa ini. Untuk mengatasi mual muntah bisa dilakukan dengan cara non farmakologi. Non farmakologi adalah dengan melakukan tindakan pencegahan dan dengan pengobatan tradisional. Salah satu pengobatan tradisional adalah dengan meminum teh jahe, memakan permen jahe ataupun minum air rebusan jahe (Ardani, 2014)

Jahe berkhasiat sebagai anti muntah dan dapat digunakan ibu hamil dalam mengurangi emesis gravidarum. Zat-zat yang terkandung dalam jahe antara lain *gingerol*, *shogaol*, *zingeron*, *zingiberol* dan *paradol* sangat efektif dalam menurunkan metoklopramid senyawa yang mengakibatkan mual dan muntah. Rasa pedas yang terkandung pada jahe disebabkan oleh zat *zingeron*, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat *zingiberol*. Jahe merupakan tanaman yang digunakan sebagai bumbu masak, pemberi aroma berbagai makanan dan minuman serta dapat digunakan sebagai obat tradisional, sehingga tidak sulit menemukan tanaman jahe. Selain itu tanaman jahe terjangkau oleh kalangan masyarakat

karena harganya murah dan mudah didapatkan dipasaran.

SIMPULAN

Frekuensi emesis gravidarum pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dan ada perbedaan setelah diberikan minuman jahe, sedangkan pada kelompok kontrol ada peningkatan frekuensi emesis gravidarum dan tidak ada perbedaan setelah diberikan air putih dan gula. Kesimpulannya, minuman jahe efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ketua Yayasan serta Ketua STIKes Alifah Padang yang telah memberikan dukungan secara moril dan materil dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan pada tim penelitian, pihak Bidan Praktek Mandiri Kota Padang, serta semua responden yang bersedia mengikuti seluruh proses dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Z. W. K. (2010). . *Pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap mual muntah pada ibu yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta.*
- Ardani, A. (2014). *Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempon Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.*
- Booth, T. (2008). *Tanya Jawab Seputar Kehamilan.* Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Choiriyah, Zumrotul., dan A. T. (2013). *Efektifitas Konsumsi Ekstrak Jahe dengan Frekuensi Mual Muntah*

pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran.

- Hasanah. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(1).
- Hutahaen. (2013). *Perawatan Antenatal.* Jakarta: Salemba Medika.
- Koswara, S., A. D. dan S. (2011). *Panduan Proses Produksi Minuman Jahe Merah Instan.* Bogor: Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
- Koswara, S., A. D. dan S. (2012). *Panduan proses produksi minuman jahe merah instan.* Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Pertanian Bogor. Bogo. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Pertanian Bogor.*
- Manuaba. (2010). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan kb* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Myles. (2011). *Buku ajar bidan.* Jakarta: EGC.
- Rufaridah, D. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1).
- Sarberi F, Sadat Z, Abedzadeh M, T. M. (2013). Acupressure and Ginger to Relieve Nausea and Vomiting in Pregnancy: a Randomized Study. *Iranian Red Crescent Medical Journal.*
- Sukarni. (2013). *Kehamilan, persalinan dan nifas.* Yogyakarta: Nusa Medika.
- Viljoen, E. Visser, J. Koen, N. Musekiwa, A. (2014).). A Systematic Review And Meta-Analysis Of The Effect And Safety Of Ginger In The Treatment Of Pregnancy-Associated Nausea And Vomiting. *Nutrition Journal.*
- Vutyavanich, T., Theerajan, K., Rung-

Aroon, R. (2001). Ginger For Nausea and Vomiting in Pregnancy Randomized-Double-Masked, Placebo-Controlled-Trial. *Department of Obstetrics and Gynaecology, Chiang Mai University Thailand*, 97(04).

Wiraharja, Regina Satya. Heidy, Selfi Rustam, M. I. (2011). Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual dalam Kehamilan. *DAMIANUS Journal of Medicine*, 10(3), 161–170.