

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH (EMESIS) PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI DURIAN KABUPATEN KUBU RAYA

Novianindi Arrin Pramesti¹, Surtikanti², Dinarwulan Puspita³
 Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak
 Email author: novianindi1911@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Nausea vomiting (emesis gravidarum) is a phenomenon experienced by 50% of women early in pregnancy. The situation can be exacerbated if the mother's condition has experienced Chronic Energy Deficiency (KEK) at the beginning of pregnancy, where 24.89% of 111,973 people are at risk of experiencing KEK. One of the treatments that can be done is non-pharmacological handling using materials that are around us such as ginger which contains volatile (evaporated oil) which is the basic ingredient of essential oils and aromatherapy candles.*

Objectives: *To determine the effect of ginger aromatherapy on nausea, vomiting (emesis gravidarum) in pregnant women in the working area of Sungai Durian Public Health Center, Kubu Raya Regency..*

Methods: *This research is a study using a quasi-experimental method with the design of One Group Pre-Post Test Without Control. In this study, samples taken with the Nonprobability sampling method, the technique used in sampling in this study is purposive sampling. The sample in this study were 19 respondents, the analysis used was the Wilcoxon test.*

Result: *There is an effect of Ginger Aromatherapy on nausea, vomiting (emesis) in pregnant women. Based on statistical tests using the Wilcoxon test showed that $p \text{ value } 0.000 < \alpha = 0.05$, a very significant result was obtained before ginger aromatherapy was given nausea vomiting (emesis) with an average value of 7.00 (medium range) to an average value 5,37 (mild range).*

Conclusion:

There is an effect of ginger aromatherapy on the decrease in the frequency of nausea, vomiting (emesis) in pregnant women in the working area of Sungai Durian Public Health Center, Kubu Raya Regency.

Keywords: *Emesis Gravidarum, Ginger Aromatherapy,*

ABSTRAK

Latar Belakang: Mual muntah (emesis gravidarum) adalah sebuah fenomena yang dialami oleh 50% wanita di awal kehamilannya. Keadaan dapat diperparah jika keadaan ibu sudah mengalami Kurang Energi Kronik (KEK) diawal kehamilan yang mana 24,89% dari 111.973 jiwa beresiko mengalami KEK. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah penanganan secara nonfarmakologi menggunakan bahan yang ada disekitar kita seperti jahe yang mengandung atsiri (minyak menguap) yang merupakan bahan dasar dari minyak esensial dan aromaterapi lilin.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jahe terhadap mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan *One Grup Pre-Post Test Without Control*. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil dengan metode *Nonprobability sampling*, teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 19 responden, analisis yang digunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Ada pengaruh pemberian Aromaterapi Jahe terhadap mual muntah (emesis) pada ibu hamil. Berdasarkan uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa $p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$, didapatkan hasil yang sangat signifikan dimana sebelum diberikan aromaterapi jahe mual muntah (emesis) dengan nilai rata-rata 7,00 (rentang sedang) menjadi nilai rata-rata 5,37 (rentang ringan).

Kesimpulan :

Ada pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah (emesis) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya.

Kata Kunci : *Emesis Gravidarum, Aromaterapi Jahe*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebuah proses pembuahan atau konsepsi yang biasa juga di sebut dengan fertilisasi. Fertilisasi adalah penyatuan sperma laki-laki dengan ovum perempuan (Hutaheae, 2013 dalam Rini, 2017). Selama kehamilan pada tubuh ibu hamil akan terjadi berbagai perubahan baik secara fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis tubuh akan menyesuaikan diri untuk mempertahankan kehamilan. Setelah fertilisasi tubuh akan meningkatkan produksi hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) untuk mempertahankan *corpora lutea* selama tahap awal kehamilan yang juga menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Peningkatan hormon ini mempengaruhi tubuh sehingga mudah mengalami mual dan muntah.

Pada awal kehamilan mual dan muntah biasa terjadi karena produksi hormon yang meningkat secara tiba-tiba. Mual (*nausea*) dan muntah (*vomiting*), pening, perut kembung, dan badan terasa lemah dapat terjadi hampir pada 50% kasus ibu hamil dan terbanyak pada usia kehamilan 6 – 12 minggu (trimester 1) (Prawieohardjo, 2002 dalam Lestari, 2012). Namun tidak menutup kemungkinan juga mual muntah (*Emesis Gravidarum*) terjadi pada trimester ke-2 pada kehamilan. Mual muntah pada sebagian ibu hamil tidak hanya dalam jangka waktu panjang tetapi dapat terjadi secara berlebihan (*Hiperemesis Gravidarum*).

Keadaan emesis gravidarum saja dapat mengakibatkan ibu sulit mendapatkan pemenuhan nutrisi karena mual dan muntah yang terjadi dapat menghilangkan nafsu makan dari ibu hamil. Kurangnya asupan makanan yang sehat dapat berdampak buruk karena masa ini merupakan masa yang penting bagi janin. Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Ibu hamil di Indonesia merupakan salah satu bagian dari kelompok yang rentan mengalami masalah gizi terutama anemia gizi besi, dimana 95% kasus anemia terjadi selama kehamilan karena kekurangan zat besi

(anemia defisiensi besi) (Purwati, 2015 dalam Silalahi, 2016).

Bila status gizi ibu tidak baik maka dapat berakibat asupan gizi tidak seimbang sehingga berdampak buruk pada ibu hamil dan janin. Bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yaitu kematian neonatal, morbiditas perinatal, cerebral palsy dan penyakit (Gardosi et al, 2013 dalam Ekmawanti, 2017). Keadaan ini akan diperparah jika keadaan ibu sebelum hamil sudah mengalami Kurang Energi Kronik (KEK) yang di sertai dengan emesis gravidarum diawal kehamilan yang berlebihan, sehingga dampaknya adalah kematian ibu dan janin, asfiksia neonaturm, prematuritas.

Menurut laporan Ditjen Kesehatan Masyarakat tahun 2016 dalam Kemenkes (2017) didapatkan persentase ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK) berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016 di 34 Provinsi di Indonesia terdapat sebesar 16,2%. Di provinsi Kalimantan Barat memiliki 111.973 jiwa dengan 24,89% beresiko mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23,5 cm (profil kesehatan Indonesia, 2017). Kabupaten Kubu Raya memiliki jumlah ibu hamil sebanyak 12.628, diantaranya 620 ibu hamil yang mengalami KEK dengan jumlah terbanyak terdapat di wilayah puskesmas Sungai Durian Kubu Raya yaitu 83 Kasus (Dinkes Kubu Raya, 2018).

Berdasarkan data tersebut, keadaan wanita dengan KEK yang tinggi dapat mempengaruhi keadaan wanita tersebut saat hamil dan jadi resiko yang lebih berbahaya saat disertai dengan emesis jika tidak ditangani dengan baik dan tepat. Penanganan emesis gravidarum dapat dilakukan secara farmakologi dan juga non farmakologi. Penanganan non farmakologi dapat dilakukan menggunakan bahan yang ada disekitar kita, seperti penggunaan jahe yang merupakan rempah kaya khasiat. Jahe dapat dimanfaatkan dalam bentuk ekstrak serbuk jahe, permen jahe, secara sederhana dengan di seduh.

Sesuai dengan pendapat Saswita (2013) dalam Putri (2017) yang menyatakan jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang multigravida. Kandungan minyak atsiri pada jahe yang memberikan efek rileks, gingerol dan oleoresin yang memberikan efek hangat sehingga mual muntah dapat menurun. Efek jahe pada susunan saraf pusat ditunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, mendapatkan hasil dimana frekuensi muntah menurun (Wiraharja dkk, 2011 dalam Astrilita, 2016). Hasilnya jahe dapat memberikan efek rileks pada system limbik dan dapat menekan mual dan muntah.

Pemanfaatan jahe yang telah banyak dikembangkan dan mudah didapatkan, namun mengkonsumsi jahe pada ibu hamil tanpa adanya dosis yang pasti dapat memicu efek samping yang cukup berbahaya. Jahe disebut dapat mengakibatkan atau memperparah perdarahan serta menyulitkan proses pembekuan darah, terutama jika terjadi dalam kehamilan. Pada penelitian terhadap hewan percobaan menunjukkan bahwa jahe berpotensi sebagai *inhibitor tromboxan sintetase* atau sebagai zat yang mengandung enzim penghambat dari pembekuan (Candra 2002 dalam Wiraharja, 2011). Jahe yang dikonsumsi dapat berpengaruh pada sistem peredaran darah yang menjadi lebih lancar dan dapat berpengaruh pada kontraksi rahim serta menghambat proses pembekuan darah.

Efek samping tersebut perlu dipertimbangkan untuk diimplementasikan pada ibu hamil guna menghindari resiko yang bisa terjadi. Rimpang jahe yang memiliki kandungan minyak menguap atau atsiri dengan jumlah tinggi merupakan bahan dasar aromaterapi bentuk lilin ataupun minyak esensial aromaterapi. Pada sebuah penelitian, jahe dapat dijadikan aromaterapi sebagai penghilang rasa mual dan muntah pada pasien sebuah rumah sakit yang menjalani kemoterapi. Hasil penelitian menunjukkan

sebelum pemberian aromaterapi jahe pada pasien paska kemoterapi di RS Telogorejo Semarang, yang mengalami mual sedang yaitu sebanyak 28 (87,5%) responden, sedangkan sesudah pemberian aromaterapi jahe yang mengalami mual ringan sebanyak 28 (87,5%) responden. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh sangat signifikan dari pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada pasien paska kemoterapi di RS Telogorejo Semarang (Astrilita, 2016).

Pengembangan ini mestinya dapat diterapkan karena berdasarkan beberapa penelitian yang ada, jahe patut untuk dilihat pengaruhnya dalam mengurangi mual dan muntah (emesis) pada ibu hamil guna menghindari resiko yang dapat terjadi dan merugikan kedepannya. Hal inilah yang membuat peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengaruh aromaterapi esensial jahe pada ibu hamil dengan mual dan muntah (emesis) di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kuantitatif dengan metode penelitian quasi eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan metode *one group pra-posttest design without control*. Tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh menghirup aromaterapi minyak esensial jahe terhadap mual dan muntah (Emesis) pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan satu kelompok sampel tanpa kelompok kontrol. Peneliti telah mengobservasi frekuensi mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil sebelum di berikan perlakuan. Kemudian peneliti memberikan 1 kali perlakuan dimana Mual dan muntah (Emesis) paling sering terjadi. Frekuensi Mual dan Muntah diobservasi selama 24 jam setelah selesai diberikan terapi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (emesis) dengan kriteria inklusi di wilayah puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya sebanyak 32 orang .

a) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Ibu hamil dengan *Emesis Gravidarum*
- 2) Ibu hamil yang dapat membaca dan menulis
- 3) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden

b) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi yaitu menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan sampel penelitian. Pada penelitian ini kriteria eksklusi yang digunakan adalah :

- 1) Emesis dengan penyakit komplikasi
- 2) Ibu hamil dengan gangguan pernafasan
- 3) Ibu hamil dengan riwayat emesis meningkat karena jahe

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian

Tahun 2019 (n=19)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
15-20	1	5,26%
21-35	17	89,48%
36-45	1	5,26%
Total	19	100%
Pendidikan		
SD	2	10,5%
SMP	3	15,75%
SMA	11	57,9%
PT	3	15,75%
Total	19	100%

Pekerjaan		
IRT	11	57,9%
Swasta	8	42,1%
Total	19	100%

Sumber: Data primer 2019

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yang paling dominan adalah 24-28 tahun (47,5%), sedangkan karakteristik berdasarkan Pendidikan yang paling dominan adalah SMA (57,9%), dan karakteristik berdasarkan pekerjaan yang paling dominan adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) (57,9%)

b. Gambaran Mual Muntah (Emesis Gravidarum)

Tabel 4.2

Gambaran Kejadian Mual Muntah Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Diberikan Aromaterapi Jahe di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya(n=19)

Karakteristik	Pretest		Posttest	
	(n)	(%)	(n)	(%)
1 – 6 (Ringan)	9	47,4%	1	94,7%
7 – 12 (Sedang)	10	52,6%	1	5.3%
13 – 15 (Berat)	0	0%	0	0%
Total	19	100%	19	100%

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel diatas hasil penelitian didapatkan bahwa mual muntah sebelum diberikan aromaterapi jahe (*pretest*) dengan nilai PUQE Score <6 (ringan) sebanyak 47,4%, dan nilai PUQE score 7-12 (sedang) Sebanyak 52,6%. Setelah diberikan aromaterapi jahe (*posttest*), mual dan muntah yang dialami mengalami penurunan yaitu nilai PUQE Score < 6 (ringan) sebanyak 94,7%, dan nilai PUQE Score 7-12 (sedang) sebanyak 5,3%.

2. Analisa Bivariat

a. Uji normalitas data

Distribusi Hasil Normalitas Mual Muntah (Emesis) pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya

Variabel	N	Mean	SD	p Value
Mual Muntah Sebelum Pemberian aromaterapi jahe	19	7,00	1,70	0,25
Mual Muntah Sesudah Pemberian aromaterapi jahe	19	5,37	1,34	0,000

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data pada responden ibu hamil dengan mual muntah (emesis gravidarum) memiliki nilai $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian responden berdistribusi tidak normal. Karena data berdistribusi tidak normal maka pengujian secara bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Pada Ibu Hamil dengan Mual Muntah (Emesis) di Wilayah Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kuburaya (n=19)

Aromaterapi Jahe	Mean	SD	Median (min-max)	Mean Rank	Nilai p
Sebelum Intervensi	7.00	1.70	7(5-10)		
Sesudah Intervensi	5.37	1.34	5(4-10)	9.00	0.00

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa 19 responden skor rata-rata mual muntah yang terjadi pada ibu hamil mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi aromaterapi jahe dibandingkan dengan sebelum dilakukan intervensi (skor posttest < skor pretest). Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p < 0,000$ ($< \alpha < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata mual muntah (emesis) sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jahe pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya dengan nilai rata-rata 7,00 menjadi 5,37 pada nilai *pre-post test* dan *mean rank negative* bernilai 9.00 sedangkan *mean rank positive* bernilai 0,00.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden, namun 1 diantaranya menjadi responden dropout. Karakteristik yang didapatkan dari responden adalah usia yang paling dominan adalah usia 21-35 tahun sebanyak 17 orang dengan persentase 89,48%. Hal ini menunjukkan bahwa usia aman kehamilan adalah usia 21-35 tahun karena system reproduksi dapat dikatakan telah matang.

Menurut Handayani (2012) dalam Ratnasari (2016), mengemukakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan ibu dalam beradaptasi dengan kehamilannya. Proses berpikir pada individu yang berusia lebih dewasa biasanya sudah matang sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik daripada individu yang lebih muda terutama pada kondisi kehamilan yang pertama. Walaupun seorang wanita berada di usia aman untuk hamil namun tidak menutup kemungkinan wanita tersebut mengalami mual muntah (emesis gravidarum) karena emesis gravidarum merupakan keadaan yang secara fisiologis terjadi pada tubuh.

Penelitian ini dilaksanakan dengan sebagian besar respondennya berusia 21-35 tahun, berdasarkan teori yang telah disampaikan bahwa memang mengalami mual muntah (emesis) namun dalam rentang normal atau emesis kriteria sedang. Karena pada dasarnya mual muntah di awal kehamilan merupakan keadaan normal saat tubuh mempersiapkan diri untuk kehamilan. Keadaan ini dapat dipahami oleh responden karena telah mendapatkan informasi dari berbagai media dan dalam keadaan siap untuk kehamilannya.

2. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan merupakan hal mendasar dan kebutuhan bagi manusia, karena pendidikan yang membuat seseorang dari tidak tahu menjadi tahu. Pendidikan merupakan upaya perilaku dengan cara persuasi, bujukan, himbauan, ajakan, memberikan informasi, memberikan kesadaran pada sekelompok orang atau individu dalam membuka pikiran untuk menerima hal-hal baru dan berpikir secara alamiah (Notoadmodjo, (2003) dalam Mariyantari (2014). Hal ini juga berperan pada ibu hamil, berdasarkan karakteristik yang didapatkan menunjukkan bahwa tingkat Pendidikan yang dimiliki oleh responden yang paling dominan adalah SMA sebanyak 11 orang dengan persentase 57,9% di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian.

Hasil penelitian Zaerotum, (2012) menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan responden ibu adalah pendidikan menengah (SMA) yakni sebanyak 18 orang (50,0%). Tingkat Pendidikan seseorang akan memberikan kemampuan terhadap individu untuk menerima informasi yang diberikan dan merespon dengan rasional dan berfikir terhadap keuntungan yang didapat dari informasi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan pada seseorang sangatlah penting sehingga dalam penelitian ini pun responden yang sebagian besar berpendidikan

SMA/Sederajat memiliki respon yang baik ketika diajak berbagi pengetahuan dan pemahama dalam menangani mual muntah yang dialami oleh responden.

3. Karakteristik Berdasarkan Perkerja

Karakteristik ibu hamil yang diketahui berdasarkan pekerjaannya, sebagian besar responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 11 orang dengan presentase 57,9%. Hal ini juga terjadi pada penelitian Winkjosastro (2011) dalam Muslyaninsi (2016) yang menyatakan bahwa 40 ibu hamil yang mengalami mual muntah di masa kehamilan, lebih banyak terjadi pada ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 33 orang (82,5%). Hal ini dapat terjadi karena faktor sosial, yang rendah sehingga ibu hamil kurang peduli dengan kesehatan diri dan bayinya.

Keadaan mual muntah (emesis gravidarum) yang terjadi pada ibu hamil cenderung membuat ibu hamil hanya terbaring dan kurang berinteraksi dengan sekitarnya, sehingga tidak memiliki pengalihan atas rasa mual muntah yang di rasakan. Berdasarkan penelitian Notoadmodjo, (2010) dalam Sulistyorini (2016) yang menyatakan bahwa pekerjaan yang dilakukan untuk melepaskan energi oleh seseorang dapat menyita waktu, sehingga ibu hamil yang bekerja dengan jumlah ibu hamil yang bekerja sebanyak 32 orang (66,7%). memiliki pengalihan terhadap mual muntah yang dirasakan. dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak bekerja.

Hal ini juga ditunjukkan dalam hasil penelitian Zaerotum (2012) bahwa sebagian besar pekerjaan responden ibu adalah tidak bekerja/ibu rumah tangga yakni sebanyak 20 orang (55,6%). Ibu hamil yang bekerja dengan layak akan memiliki tingkat sosial ekonomi yang baik sehingga dapat memenuhi kunjungan pemeriksaan kehamilan sesuai dengan petunjuk petugas kesehatan, hal tersebut berdampak pada penerimaan ibu kehamilan karena ibu hamil akan mampu memenuhi semua kebutuhan saat kehamilan hingga kelahiran

4. Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kab. Kubu Raya

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rerata mual dan muntah yang dialami responden pada awal kehamilan (emesis) memang terjadi. Mual muntah (emesis gravidarum) di awal kehamilan merupakan hal yang fisiologis (Kemenkes RI, 2017 dalam Wulandari, 2019). Juga terdapat pendapat lain seperti Rofi'ah (2019) menegaskan bahwa mual dan muntah adalah gejala yang normal terjadi saat masa kehamilan. Namun, apabila berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan keadaan umum menjadi buruk maka disebut hiperemesis gravidarum.

Menurut Vikanes (2010) dalam Kartikasari (2017) Mayoritas mual muntah yang dialami oleh responden sebelum pemberian aromaterapi jahe adalah sebanyak 10 responden (50%) dengan *score pretest* rata-rata 7,8. Hal ini dapat terjadi karena mual dan muntah merupakan komplikasi umum yang dapat terjadi pada awal kehamilan pada 50 sampai 90% wanita, meskipun 28 persent diantaranya hanya mengalami mual.

Jahe merupakan rempah-rempah yang familiar bagi masyarakat di Indonesia sebagai bumbu dapur sehingga mudah didapatkan dan memiliki kandungan atsiri yang cukup tinggi sebagai bahan dasar pada pembuatan aromaterapi. Hal ini yang menjadikan aromaterapi jahe sebagai penanganan norfarmakologi bagi penurunan mual dan muntah (emesis) pada ibu hamil. Dipaparkan oleh Dhillon (2018) mengenai aromaterapi yang dapat dijadikan sebagai pengobatan non farmakologi bagi ibu hamil untuk menurunkan intensitas mual dan muntah (emesis gravidarum).

Kartikasari (2017) juga menyatakan bahwa, mual muntah yang dialami oleh responden sesudah pemberian aromaterapi jahe adalah sebanyak 16

responden (80%) dengan *score Posttest* rata-rata 4,3 yang mana terdapat penurunan pada setiap responden antara sebelum pemberian aromaterapi jahe dan sesudah diberikan aromaterapi jahe.

Aromaterapi jahe yang diberikan pada ibu hamil dengan mual muntah dapat memberikan pengaruh cukup signifikan sehingga terjadi penurunan antara sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini dapat terjadi karena aromaterapi jahe memiliki kandungan atsiri jahe yang dapat mempengaruhi tubuh melalui saraf olfaktorius yang berfungsi mengatur mual muntah pada tubuh dan merangsang sistem limbik untuk melepaskan endorfin dan serotonin untuk merelaksasikan sistem dalam tubuh. Sugita (2018) menyatakan bahwa jahe mengandung minyak terbang (minyak atsiri) yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah sedangkan gingerol dapat melancarkan peredaran darah dan syaraf-syaraf bekerja dengan baik dan ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun bisa ditekan.

Secara psikologis responden juga menyatakan bahwa menyukai aromaterapi jahe yang diberikan dan merasa bahwa tersugesti atau didalam pemikirannya aromaterapi ini harusnya berguna untuk kesehatannya dalam mencegah mual muntah (emesis) yang dialaminya. Sugesti atau pemahaman yang diterapkan dalam otak dapat mempengaruhi alam bawah sadar seseorang untuk meyakinkan dirinya sehingga menjadi salah satu penangan yang bisa dilakukan. Menurut Sulastri (2017) sugesti yang diterapkan seseorang dapat membangkitkan kekuatan diri serta mencerahkan pemikiran-pemikiran kreatif yang langsung ditujukan terhadap pikiran bawah sadar manusia. Sehingga mual muntah yang dialami oleh seseorang dapat berkurang tanpa bantuan eksternal seperti penanganan farmakologi dari pelayanan kesehatan.

Hasil analisa yang telah dilakukan peneliti menggunakan kuesioner PUQE-24 jam *pre post test* intervensi

aromaterapi jahe mengalami penurunan yang signifikan terhadap mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil. Seperti yang disampaikan juga oleh Sugita (2018) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi jahe pada ibu hamil dengan mual muntah (emesis gravidarum).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi mual muntah (emesis gravidarum) sebelum diberikan aromaterapi jahe pada 19 responden ibu hamil yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya berdasarkan nilai rata-rata PUQE Score adalah 7,00 (rentang sedang)
2. Frekuensi mual muntah (emesis gravidarum) sesudah diberikan aromaterapi jahe pada 19 responden ibu hamil yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya mengalami penurunan berdasarkan nilai rata-rata PUQE Score menjadi 5,37 (rentang ringan)
3. Terdapat perbedaan rerata mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil yang menunjukkan adanya pengaruh sehingga efektif dapat menurunkan frekuensi mual muntah yang cukup signifikan pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi jahe terhadap mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya.

Dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian aromaterapi jahe dapat menurunkan mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil. Hal ini tidak terlepas dari peran petugas kesehatan untuk menginformasikan kepada masyarakat bahwa aromaterapi jahe sangat berpengaruh sebagai penanganan non-farmakologi dalam menurunkan

frekuensi mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil.

SARAN

Setelah dilakukan penelitian dengan pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil, saran yang diberikan yaitu:

1. Bagi responden
Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan masyarakat tentang penanganan secara non-farmakologi pada ibu hamil yang mengalami mual muntah (emesis gravidarum) secara mandiri.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dengan adanya penelitian ini, sebagai pengembangan ilmu pengetahuan untuk menambah informasi dalam penanganan Mual muntah (emesis gravidarum) secara non-farmakologi pada ibu hamil, sebagai bacaan di perpustakaan dan sebagai referensi untuk mahasiswa.
3. Bagi Instansi Kesehatan
Diharapkan dengan adanya penelitian ini instansi kesehatan dapat melakukan pendidikan kesehatan atau sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya pengobatan non-farmakologi dalam menangani mual muntah (emesis gravidarum) yang terjadi pada ibu hamil serta terus meningkatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya. Dalam melakukan penelitian yang berkenaan dengan penanganan mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil dengan menggunakan aromaterapi jahe.

DAFTAR PUSTAKA

Astrilita, Friska. Dkk. (2016). *Pengaruh terapi Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah pada PAsien Paska Kemoterapi di RS TELOGOREJO*

- Birkeland, Elisabeth, et al (2015). *Norwegian PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) Identifies Patients with Hyperemesis Gravidarum and Poor Nutritional Intake: A Prospective Cohort Validation Study*. Oplos One Research Article. Oslo University Hospital. Ullevål, NORWAY
- BKKBN. (2017). *Laporan Pengendalian Lapangan BKKBN 2016*
- Bobak, Irene M., (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Cahyasari, Timur. (2015). *Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri pada Insersi AV Shunt Pasien Hemodialisis di RSUD Prof dr Margono Soekarjo Purwokerto*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Dharma, Kelana Kusuma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan (pedoman melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian)*. Katalog dalam terbitan (KDT): Perpustakaan Nasional
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kubu Raya, 2018
- Ekmawanti. (2017). *Hubungan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Di Puskesmas Tirawuta Kabupaten Kolaka Timur Tahun 2015 Hingga 2016*. Politeknik Kesehatan Kendari
- Fitriarahmi. (2017). *Efektifitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Dolok Masihul Kec. Dolok Masihul Kab.*
- Sardang Bedaga. *Jurnal Maternity Vol 2*
- Hartanto, M. (2014) *Aromaterapi*. Univesitas Diponegoro
- Hidayat, Aziz. (2011) *Metode penelitian Keperawatan dan Titik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Kartikasari, Ikke Sistyanti. Dkk. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Dengan Hyperemesis Gravidarum Di Puskesmas Ngemplak Boyolali*. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Kartikasari, Ratih Indah. (2017) *Aromaterapi Pappermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil*. STIKes Muhammadiyah Lamongan. vol 9 no 2
- Kemenkes RI. (2018) *Potret sehat Indonesia dari RISKESDAS 2018*. depkes.go.id
- Kementrian Kesehatan Repoblik Indonesia. (2017). *Laporan Kinerja Ditjen Kesehatan Masyarakat Tahun 2016*
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*
- Khayati, Nur. (2013). *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat I Dehidrasi Sedang*. Universitas Muhamadiyah Purwokerto
- Koren, G., Boskovic, R., Hard, M., Maltepe, C., Navioz, Y., & Einarson, A. (2002). *Motherisk-PUQE scoring system for nausea and vomiting of pregnancy*. American Journal of

- Obstetrics and Gynecology, 186S(5 suppl), S228 – S231.
- Kundarti, Finta Isti. Dkk. (2015). *Efektifitas Pemberian Serbuk Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.4
- Latifah, Lutfatul. (2017). *Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness*.JKP, 5
- Lestari, Puji. (2012). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Morning Sickness*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Maternity. Dianty, dkk, 2017, *Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu hamil Trimester Satu*, Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran
- Mochtar, Rustam. (1998). *Sinopsis Obstetri* Jilid 1 Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Muslyaninsi (2016). *Gambaran Karakteristik Ibu Hail Dengan Emesis Gravidarum Dirumah Sakit Umum Daerah Kab.Muna*
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo.2010.*Ilmu Perilaku Kesehatan*; Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zulfa Publisng Sidoarjo
- Purwaningsih, Wahyu & Siti Fatmawati. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwanto, Anjas Dwi & Chatarina Umbul Wahyuni. (2016). *Hubungan Antara Umur Kehamilan, Kehamilan Ganda, Hiperemesis Dan Anemia Dengan Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR)*. Jurnal Berkala Epidemiologi. 4, 3
- Puspitasari, Aprilia Dewi. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Rosemary (Rosmarinus officinalis) terhadap Peningkatan Memori Jangka Pendek Siswa Kelas V (10-11 Tahun) di SDN Growok I Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro*. Majalah Kesehatan FKUB volum 2
- Putri, Ayu Dwi. (2017). *Efektifitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu HAMil Trimester I*. Universitas Muhammadiyah Parepere
- Ratnasari, Mitra Yuni., Bina Melvia Girsang., Jum Natosba. (2016). *Hubunan Tingkat Strees Dengan Hyperemesis Gravidarum Pada Primigravida*. Program Studi Ilmu Kedokteran Universitas Sriwijaya
- Rini, IUS. (2017). *Asuhan Kebidanan Konferhensif*. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP
- Rofi'ah, Siti. Dkk. (2019). *Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1*. Poltekes Kemenkes Semarang. Jurnal Riset Kesehatan
- Rohani, Saswita, R., & Marisah. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika

- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sembiring. Ligat Pribadi, (2015), *Konstipasi Pada Kehamilan*. Discover the world research,. Fakultas Kedokteran Universitas Riau
- Setyaningrum, Hesti Dwi& Cahyo Saprinto. (2013) *Jahe*. Jakarta: E.book
- Silalahio, Verarica., Evawany Aritonang., Taufik Ashar. (2016). *Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang ANemia Di kota Medan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Silviana, Lydia. (2017). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil*. Scribd
- Sudibyo. (2013). *Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta.
- Sugita, RD Rahayu. (2018). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Trucuk Klaten*. Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta. Jurnal kesehatan dan Kesehatan Tradisional. Volume 3, No 1
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sujarweni, W. (2015). *Statistik Untuk Kesehatan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Gawa Media
- Sulistyorini, Suci. (2016). *Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Kusta Dr. Rivai Abdullah Palembang*. STIK Bina Husada Palembang
- Sulastri., Nurul Huda, & Herlina. (2017). *Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Pasien Kemoterapi*. Universitas Riau
- Sutanto ,Inge & Is Suhariah. (2010). *Parasitologi Kedokteran*. Jakarta: FKUI
- Umboh, Hertje Salome. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa*. Jurnal Ilmiah Kebidanan
- Widati, Sri. (2017). *Resiko KEK Inu Hamil Terhadap Kejadian Berat Badan Lahir Rendah Di wilayah UPTD Puskesmas KOKAP I Kabupaten Kulon Progo*. Indonesia One Search By Perpusnas
- Widiyono. (2014). *Aromaterapi Inhalasi Sebagai Evidence Based Nursing pada Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisa Untuk Mengurangi Kecemasan*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Wijaya, Claudia. (2017). *Hubungan Antara Status Gravida dan Umur Ibu Hamil dengan Kejadian Emesis Gravidarum di RS Gotong Royong Surabaya*.
- Wiknjosastro H. *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009, hal 523 - 529.
- Wiraharja, Regina Satya. (2011) *Kegunaan Jahe Untuk*

Mengatasi Gejala Mual dalam Kehamilan. Jurnal Of Medicine, Vol 10

Wulandari, Dyah Ayu. Dkk. (2019) *Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara, STIKes Karya Husada Semarang, Jurnal SMART Kebidanan*

Yulisa, Refni Imelda. (2018). *Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Di Rumah Sakit Aceh. JIM UNSIYAH FKEP. Vol III.3*

Zaerotum, Siti. & Sri Rejeki. (2012). *Hubungan Karakteristik, Paritas Dan Pengetahuan Dengan Upaya Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gubug Kabupaten Grobogan*