

Hubungan Konsumsi Air Jahe Dengan Mual Muntah Pada Kehamilan Di Puskesmas Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2021

Marlina L Simbolon, Mediana Br Sembiring, Edy Marjuang Purba, Rismalia Tarigan, Herni Maulina Azhar

STIKes Mitra Husada Medan
Email: simbolon.marlina@yahoo.com

Abstrak -Di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah dapat diberikan beberapa tindakan seperti obat, selain obat, rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal seperti jahe. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Konsumsi Air Jahe Dengan Mual Muntah Pada Kehamilan Di Puskesmas Kebayakan Aceh Tengah. Jenis penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* menggunakan desain *kohort*. Sampel dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah seluruh Hamil yang mual muntah sebanyak 30 Orang pada ada di Wilayah Kerja Puskesmas Kebayakan Aceh Tengah. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Analisis untuk melihat hubungan variabel independen yaitu konsumsi air rebusan jahe dengan mual muntah dalam kehamilan menggunakan uji *mean whytney* dengan. Persentase mual muntah ringan pada kelompok intervensi (86,6 %) sedangkan kelompok kontrol (33,3 %). Ada hubungan konsumsi rebusan air jahe dengan mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah tahun 2021, dengan *p value 0,0013*. Disarankan kepada Puskesmas Kebayakan untuk melakukan penyuluhan kesehatan dalam menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dengan mengkonsumsi air jahe.

Kata kunci : air jahe, mual muntah, ibu hamil

Abstract - In Indonesia, as many as 50%-75% of pregnant women experience nausea and vomiting in the first trimester or early pregnancy. Efforts to reduce the frequency of vomiting can be given several actions such as drugs, in addition to drugs, nausea in early pregnancy can be reduced by using complementary therapies such as herbal plants such as ginger. This study aims to analyze the relationship between ginger water consumption and nausea and vomiting in pregnancy at the Kebayakan Public Health Center, Central Aceh. This type of research is a quasi-experimental using a cohort design. The sample was divided into two groups, namely the intervention group and the control group. The population of this study were all pregnant women with nausea and vomiting as many as 30 people in the Kebayakan Health Center, Aceh Tengah Work Area. The number of samples as many as 30 pregnant women who were taken by the accidental sampling technique. The analysis to see the relationship of the independent variable, namely the consumption of ginger boiled water with nausea and vomiting in pregnancy using the mean whytney test with. Percentage of mild nausea and vomiting in the intervention group (86.6%) while the control group (33.3%). There is a relationship between consumption of boiled ginger water with nausea and vomiting in pregnant women at the Kebayakan Health Center, Central Aceh Regency in 2021, with a p value of 0.0013. It is recommended to the Puskesmas Puskesmas to conduct health education in determining the right strategy to overcome nausea and vomiting in pregnant women by consuming ginger water.

Keywords: ginger water, nausea and vomiting, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah atau *morning sickness* yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Hampir 50-90% perempuan hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon *estrogen* dan *progesterone* yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari. Selain itu karena mencium aroma suatu masakan, setengah dari perempuan hamil pasti akan mengalami mual muntah. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primi gravida dan 40-60% multi gravida.

Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan.

Seorang ibu hamil akan sangat membutuhkan gizi yang banyak untuk perkembangan janin yang dikandung, persalinan dan menyusui. Perubahan hormonal dan fisik perempuan yang terjadi selama hamil akan mempengaruhi pola konsumsi makanannya. Nutrisi ibu hamil juga sangatlah penting bagi kesehatan janin dalam kandungan. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan keluhan mual muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang patologis. Mual dan muntah juga menyebabkan cairan tubuh berkurang dan terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah sehingga mempengaruhi tumbuh kembang janin. Di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Data di Jawa Tengah keluhan mual muntah pada ibu hamil mencapai 40-60% dari total kehamilan (Kemenkes RI, 2017). Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah dapat diberikan beberapa tindakan seperti obat, selain obat, rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon dan lain sebagainya (Parwitasari, 2015). Ibu hamil yang mengalami mual muntah terjadi penurunan setelah diberikan minuman jahe (Putri, 2017).

Keunggulan jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf bekerja dengan baik. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang oleoresin menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh (Khasanah, 2017). Pemberian minuman jahe efektif dalam mengatasi morning sickness (Rofiah, 2017). Ibu yang mengkonsumsi jahe hangat merasakan mual muntah berkurang dan ibu yang menghisap aroma lemon melaporkan keluhan mual muntah masih sering dialami.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas maka peneliti akan meneliti lebih lanjut tentang : “ Hubungan Konsumsi Air Jahe Dengan Mual Muntah Pada Kehamilan Di Puskesmas Kebayakan”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* menggunakan desain *kohort*. Sampel dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada awal penelitian pada kedua kelompok penelitian dilakukan observasi mual muntah kehamilan. Tahap berikutnya: selama 7 hari kelompok intervensi dengan diajarkan dan diberikan konsumsi air rebusan jahe setengah gelas. Pada kelompok kontrol tidak diberikan rebusan air jahe. Variabel penelitian ini dikategorikan kedalam 2 (dua) kelompok yaitu; variabel independen adalah konsumsi air rebusan jahe Variabel dependen yaitu mual muntah kehamilan. Populasi penelitian ini adalah seluruh Hamil yang mual muntah sebanyak 30 Orang pada ada di Wilayah Kerja Puskesmas Kebayakan Aceh Tengah. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil yang diambil dengan teknik *accidental sampling*, yang bersedia menjadi responden pada saat dilakukan kegiatan penelitian. Data primer adalah pengumpulan data diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner yang dilakukan dengan wawancara langsung kepada responden. Data diperoleh melalui penelusuran dokumen tentang jumlah data ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kebayakan Aceh Tengah. Dalam analisis ini variabel-variabel penelitian disusun secara deskriptif melalui tabel frekuensi. Tabel frekuensi distribusi karakteristik responden. Penelitian ini dimulai bulan Maret 2021 yaitu dengan melakukan penelusuran kepustakaan dan penyusunan proposal, penelitian dan analisis data.

3. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pendidikan

No	Umur (Tahun)	Frekuensi (Jumlah)	Persentasi (%)
1	<20	2	6,7
2	20-35 tahun	22	73,3
3	>35 tahun	6	20
Total		30	100
No	Paritas	Frekuensi (Tahun)	Persentasi (%)
1	Primipara	12	40
2	Multipara	18	60
Total		30	100

No	Pendidikan	Frekuensi (Tahun)	Persentasi (%)
1	SD	1	3,3
2	SMP	2	6,7
3	SMA	24	80
4	Perguruan Tinggi	3	10
Total		30	100

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis data dari dua variabel yang berbeda. Pada penelitian ini data yang diperoleh yaitu untuk mengetahui Hubungan Konsumsi rebusan air jahe dengan mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Kebayakan tahun 2021.

Berdasarkan penelitian, Hubungan Konsumsi rebusan air jahe dengan mual muntah pada ibu hamil dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hubungan konsumsi Rebusan jahe dengan mual muntah

Variabel	Konsumsi Rebusan air jahe	Mual Muntah								Nilai <i>P</i>
		Ringan		Sedang		Berat		Jumlah		
		n	%	n	%	n	%	N	%	
Kelompok	Intervensi	13	86,6	1	6,7	1	6,7	15	100	0,013
	Kontrol	5	33,3	9	60	1	6,7	15	100	

Dari data dapat dilihat bahwa kelompok dengan intervensi yang diberikan rebusan air jahe selama 7 hari mengalami mual muntah ringan ada 13 orang (86,7 %). Hasil *p value* 0,0013 yang berarti ada Hubungan konsumsi rebusan air jahe dengan mual muntah pada ibu hamil.

Tabel 3. Hubungan konsumsi Rebusan jahe dengan Mual Muntah

Variabel	Konsumsi Rebusan air jahe	Frekuensi Mual Muntah												Nilai <i>p</i>
		0		1-2		3-4		5-6		>7		Jumlah		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Kelompok	Intervensi	1	6,7	12	80	2	13,3	0	0	0	0	15	100	0,012
	Kontrol	0	0	5	33,3	5	33,3	4	26,7	1	6,7	15	100	

Dari data dapat dilihat bahwa kelompok dengan intervensi yang diberikan rebusan air jahe selama 7 hari dengan frekuensi muntah 3-4 kali sebanyak 2 orang (13,3 %). Hasil *p value* 0,0012 yang berarti ada pengaruh konsumsi rebusan air jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa responden mayoritas berumur 20-35 tahun 22 orang (73,4%), paritas Multipara 18 orang (60 %) dan latar belakang tingkat pendidikan SMA 24 orang (80 %). Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan makin mudah proses penerimaan informasi. Akan tetapi bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak pengetahuannya rendah. Seseorang yang berpendidikan rendah dapat menerima informasi secara luas jika aktif

bersosialisasi. Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa kelompok dengan intervensi yang mengkonsumsi air rebusan jahe sebagian besar mengalami mual muntah ringan yaitu 13 orang (86,7 %). Sedangkan kelompok kontrol yang mengalami mual muntah sedang 9 orang (60 %) dan berat 1 orang (6,7 %).

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji *mean whitney* diperoleh nilai $p\text{ value} < \alpha = 0,013$, yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti ada Hubungan konsumsi rebusan air jahe dengan mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Kebayakan tahun 2021. Penelitian ini sejalan dengan Indrayani 2017 dalam penelitiannya yang berjudul Efektifitas pemberian wedang jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Bengkulu utara, dimana hasil uji statistic $p\text{ value } 0,000$. Penelitian lain yang juga sejalan adalah yang berjudul Minuman Jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum di Puskesmas Nalumsari Jepara (Wulandari, 2019) dengan hasil uji mann whitney nilai $p\text{ value } 0,000$. Dengan demikian peneliti merekomendasikan air rebusan jahe dapat dijadikan alternative komplementer dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut : Persentase mual muntah ringan pada kelompok intervensi (86,6 %) sedangkan kelompok kontrol (33,3 %). Ada hubungan konsumsi rebusan air jahe dengan mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah tahun 2021, dengan $p\text{ value } 0,0013$. Penelitian ini agar dapat dijadikan sebagai masukan dan sumber informasi bagi puskesmas serta dapat melakukan penyuluhan kesehatan dalam menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Disarankan pada penelitian selanjutnya agar meneliti lebih lanjut mengenai Hubungan konsumsi rebusan air jahe dengan mual muntah pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Z. (2016). *Pengaruh Pemberian air rebusan jahe terhadap mual muntah pada ibu yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Wirobraja Yogyakarta tahun 2010*. 17.
- Alwafi Ridho Subarkah. (2018). No Title. *Nhk 151*(2), 10–17.
- Alyamaniah, U. H., & Mahmudah. (2016). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(No. 1 Juli 2014), 81–87. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrik10a64e0be22full.pdf>
- Arikunto, Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera utara.2013.Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2013. Medan
- Fitria, R. (2013). Efektifitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I di Puskesmas Dolok Masihul Kec. Dolok Masihul Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Marteniy and Neonatal*, 1(2), 55–66.
- 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>
- Jahriani, N., Sulaiman, S., & Fajrillah, F. (2021). Penyuluhan Kesehatan dalam Rangka Pemeriksaan dan Konseling Gratis pada Kelas Ibu Hamil di Klinik Nasywaa. Pubarama: *Jurnal Publikasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <http://jurnalpkmibbi.org/index.php/Pubarama/article/view/16>
- Purba, E. M., Jelita, F., Simanjuntak, C., & Sinaga, M. (2020). Determinan Prevalensi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Daerah Rural Wilayah Kerja Puskesmas Sialang Buah Tahun 2020. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(1).
- 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*, 978–979.

- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2019). Hubungan Mutu Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien di Poli Fisioterapi RSUD Siti Hajar. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), 252-261. <http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/3965>
- Tobing, A., & Sulaiman, S. (2021). Hubungan Antara Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Klinik Spesialis Pelita Perdagangan. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 12-16. <https://journals.insightpub.org/index.php/hsrj/article/view/111>
- Villela, Lucia maria aversa. (2019). Efektivitas Antara Wedang Jahe Dan Seduhan Peppermint Dalam Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Emesis Gravidarum. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/462/>
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>
- Yanuaringsih, G. P., Nasution, A. S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 3(2), 151-158. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.317>