

**Efektifitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Dolok Masihul Kec. Dolok Masihul Kab. Serdang Bedagai**

**The Effectiveness of Ginger In Reducing Nausea And Vomiting In Pregnant Women In Health Centers Trimester I Dolok Masihul District Dolok masihul KabSerdang Bedagai**

RAHMI FITRIA\*

\*Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

**Abstrak**

Sekitar 50% wanita hamil mengalami mual-mual dan sampai muntah-muntah. Ini terjadi 12 minggu pertama kehamilan, biasanya menghilang pada akhir waktu tersebut, tapi kadang muncul menjelang akhir kehamilan. Kebanyakan mual-mual terjadi pada pagi hari, dinamakan *morning sickness*, mungkin juga terjadi kapanpun. Wanita hamil merasakan mual berkurang berkat jahe, tanpa efek samping membahayakan. Pada tahun 2001, dilaporkan bahwa 87% wanita hamil mengkonsumsi jahe, mengaku perasaan mual muntah mereka berkurang. Jahe terbukti aman dikonsumsi wanita hamil dalam dosis normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen* yang bersifat *one group pretest-posttest* untuk mengidentifikasi efektifitas jahe dalam menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I sebelum dan sesudah diberikan jahe. Hasil penelitian diperoleh karakteristik responden sebagian besar berusia 26-30 tahun sebanyak 13 orang (40,6%). Berdasarkan paritas mayoritas responden mempunyai 2 anak sebanyak 17 orang (53,1%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan dasar sebanyak 16 orang (50%). Berdasarkan pekerjaan mayoritas adalah ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (71,9%). Berdasarkan penghasilan mayoritas tidak berpenghasilan sebanyak 24 orang (75%). Berdasarkan waktu mual dan muntah mayoritas terjadi pada pagi hari sebanyak 19 orang (59,4%). Frekuensi mual ibu hamil sebelum dilakukan intervensi sebagian besar adalah 4-6 kali per hari sebanyak 25 orang (78,1%). Sedangkan frekuensi muntah ibu hamil sebelum intervensi adalah 1-3 kali per hari sebanyak 16 orang (50%). Dari uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi ( $p$  adalah 0,000). Dari hasil penelitian ini diketahui jahe efektif dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Direkomendasikan

bahwa jahe dapat digunakan sebagai intervensi dalam asuhan kebidanan terhadap ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah.

Kata Kunci : Efektifitas jahe, mual, muntah, trimester I

### Abstract

Approximately 50% of pregnant women experience nausea and vomiting up. This happened the first 12 weeks of pregnancy, usually disappears by the end of that time, but sometimes appears towards the end of pregnancy. Most nausea occurs in the morning, so-called morning sickness, it may also occur at any time. Pregnant women are reduced thanks to the ginger nausea, without harmful side effects. In 2001, it was reported that 87% of pregnant women consume ginger, admitted their feelings of nausea and vomiting is reduced. Ginger is proven safe to eat pregnant women in normal doses. The purpose of this study was to compare the frequency of nausea and vomiting before and after given ginger during pregnancy trimester I. This study used a pre-experimental designs that are one-group pretest-posttest to identify the effectiveness of ginger in reducing nausea and vomiting in pregnancy trimester I before and after given ginger. The results obtained by the characteristics of the majority of respondents aged 26-30 years were 13 people (40.6%). Based on the parity of the majority of respondents have two children were 17 people (53.1%). According to most respondents education primary education up to 16 people (50%). Based on the work of the majority are housewives as many as 23 people (71.9%). Based on the majority of income not earned by 24 people (75%). By the time the majority of nausea and vomiting occurred in the morning as many as 19 people (59.4%). The frequency of nausea pregnant women prior to the intervention mostly 4-6 times per day as many as 25 people (78.1%). While the frequency of vomiting pregnant women before the intervention is 1-3 times per day, as many as 16 people (50%). From the statistical test can be concluded that there is a significant difference of the frequency of nausea and vomiting before the intervention and after the intervention ( $p$  is 0.000). From the results of this research note ginger effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women trimester I. It is recommended that ginger can be used as an intervention in midwifery care to pregnant women with symptoms of nausea and vomiting.

Keyword : Effectiveness of ginger, nausea, vomiting, trimester I

### Pendahuluan

Bagi wanita, saat pertama kali mengetahui bahwa dirinya hamil adalah saat yang menggembirakan di

dalam hidupnya, dan akan membayangkan perubahan-perubahan yang akan dialami selama sembilan bulan berikutnya (Nolan,

2004, hlm. 1). Perkiraan hamil pada kehamilan ini dapat berupa gejala subjektif ataupun gejala objektif. Gejala subjektif salah satunya dapat berupa mual dan muntah (*morning sickness*) (Salmah, 2006, hlm.69).

Sekitar 50% wanita hamil mengalami mual-mual, dan beberapa orang sampai muntah-muntah. Keluhan ini terjadi dalam 12 minggu pertama kehamilan, biasanya menghilang pada akhir waktu tersebut, tapi kadang-kadang muncul kembali menjelang akhir kehamilan. Penyebabnya hampir dapat dipastikan karena kepekaan terhadap hormon kehamilan. Kebanyakan mual-mual terjadi pada pagi hari, sehingga dinamakan pusing pagi, tetapi mungkin saja terjadi kapanpun. Mual-mual dipagi hari lebih umum daripada di saat yang lain, karena perut mengandung kumpulan asam lambung yang diendapkan pada malam hari (Llewelyn, 2005, hlm. 211).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Avon (1992, dalam Wesson, 2002, hlm.43) dengan menggunakan desain prospektif yang sampelnya adalah wanita belum hamil sampai hamil, dengan terus-menerus mengikuti perkembangan kehamilan mereka yang melibatkan 15 ribu wanita secara bersamaan. Seribu wanita pertama ditanyai tentang kehamilan mudanya ketika mencapai umur kehamilan delapan belas minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa 67% merasakan mual-mual dan 41% muntah-muntah.

Vutyavanich (2001 dalam Tiran, 2008, hlm. 183), melakukan

survey secara acak tentang hubungan jahe dengan khasiatnya dalam mencegah mual dan muntah pada 70 wanita hamil, dengan usia kehamilan kurang dari 17 minggu yang mengkonsumsi jahe sebanyak 1 gram per hari atau mendapatkan plasebo yang identik dengan jahe selama empat hari, dan mengukur jumlah episode muntah per 24 jam dan keparahan mual dengan menggunakan skala analogi visual. Dan diperoleh kesimpulan bahwa jahe merupakan pengobatan yang efektif untuk meredakan mual muntah dalam kehamilan.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Chopra dan kawan-kawan pada tahun 1994 menemukan bahwa 3 dari 4 wanita hamil merasakan mual mereka berkurang berkat jahe, tanpa efek samping yang membahayakan. Dan pada tahun 2001, terhadap wanita hamil juga melaporkan bahwa 87% wanita hamil yang mengkonsumsi jahe, mengaku perasaan mual muntah mereka berkurang (dibandingkan kurang dari sepertiga sampel yang menggunakan plasebo). Jahe terbukti aman untuk wanita hamil dikonsumsi dalam dosis yang normal (Chopra et al, 2006, hlm.151).

Rasmussen dan kawan-kawan telah melakukan percobaan secara acak terhadap penggunaan jahe untuk pengobatan mual muntah. Setelah 4 hari, telah terjadi penurunan pada rasa mual dan muntah. Percobaan dilakukan terhadap pasien yang diberikan 125 mg jahe setiap enam jam (Rasmussen et.al dalam Biko).

Jahe bisa menjadi terapi yang efektif untuk mengatasi mual dan muntah dalam kehamilan. Namun, diperingatkan bahwa data ini masih bersifat preliminer (pendahuluan), dan masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengkonfirmasi bahwa jahe benar-benar aman untuk wanita hamil (Borelli, 2007).

Mual muntah umumnya terjadi pada awal kehamilan dan sering kali wanita hamil yang berada diantara keluarga atau dalam rutinitas kerja. Penyebabnya masih belum diketahui (Chittuma, 2007). Dan merupakan keluhan yang sering muncul dan dapat bervariasi dari mual ringan saat bangun tidur hingga muntah terus-menerus sepanjang hari (Tiran, 2007, hlm.84).

Rasa mual umumnya timbul karena asam lambung yang meningkat akibat pola makan yang salah. Pola makan yang salah itu misalnya sering terlambat makan, mengonsumsi makanan yang terlalu pedas dan asam, minum minuman bersoda. Ketiga kemungkinan tersebut dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung. Tindakan paling aman adalah menghindari alkohol penyebab tersebut dan mengatur kembali pola makannya menjadi lebih baik serta berkualitas (Chopra, 2005).

Peningkatan insidensi mual muntah pada wanita yang mengalami beberapa kehamilan, dikarenakan hormon estrogen dan progesteron memiliki kadar lebih besar dibandingkan wanita yang baru hamil pertama kali (Tiran, 2008, hlm. 8).

Genetik juga dapat berkaitan karena terdapat peningkatan insidensi mual dan muntah pada wanita yang memiliki ibu yang mengalami gejala tersebut selama kehamilan mereka (Tiran, 2008).

Kecemasan terhadap situasi keuangan saat ini dan akan datang dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat wanita merasa tidak sehat, terutama jika ia berniat untuk berhenti bekerja secara total setelah melahirkan (Tiran, 2008).

Penanganan pada gejala mual muntah pada ibu hamil dapat dengan beberapa cara, antara lain : menyantap makanan kering, berbaring, minum cairan bening atau yang tidak mengandung soda, mencari udara segar, dan konsentrasi mental (Chopra, et.al, 2006, hlm.151).

Disamping itu dapat juga dengan minum dan makan sedikit tapi sering, makanan yang tinggi karbohidrat dan rendah lemak lebih baik, hindari makanan yang berbau tajam, hindari kafein dan alkohol yang dapat menambah kekurangan cairan (Preston , 2007).

Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja

senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada system saraf pusat (Budhwaar, 2006).

Nutrisi yang terkandung dalam jahe adalah potassium 3,4%, magnesium 3,0%, copper 3,0%, manganese 3,0%, dan vitamin B6 (pyridoxine) 2,5 % (Dept Nutritional Profile, 2008).

Satu sendok teh jahe parut segar atau 250 mg kapsul jahe bubuk yang diminum saat rasa mual dan muntah menyerang dapat memberikan pertolongan segera (Budhwaar, 2006).

Jahe juga dapat dikonsumsi dengan membuat ramuan yakni 1 sendok teh jahe segar yang dicampur air panas, bubuhkan madu sebagai pemanis. Namun dapat juga mengunyah irisan jahe yang dicelup ke dalam madu atau sirup buah (Chopra, 2006).

Dosis jahe sebaiknya tidak lebih dari 1 gr per hari, karena bisa memacu keguguran (Budhwaar, 2006, hlm.26).

Penelitian oleh Chopra menemukan bahwa tiga dari empat wanita hamil merasakan mual berkurang berkat jahe, tanpa efek samping yang membahayakan (Chopra, et.al 2006, hlm.151).

### Metode Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah efektifitas jahe dan variabel dependen adalah frekuensi mual muntah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas jahe dalam menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I.

Penelitian ini terdiri dari 1 kelompok yang diidentifikasi berdasarkan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe. Hasil yang diharapkan adalah menurunnya frekuensi mual muntah pada kehamilan trimester I setelah diberikan jahe.

Dalam penelitian ini, menggunakan desain penelitian *pra - eksperimen* yang bersifat *one group pretest-postest* untuk mengidentifikasi efektifitas jahe dalam menurunkan mual muntah dalam kehamilan trimester I sebelum dan sesudah diberikan jahe.

### Hipotesis

Ada pengaruh jahe dalam menurunkan mual muntah dalam kehamilan trimester I.

Sampel dalam penelitian ini dengan kriteria : ibu hamil trimester I (0 - 12 minggu), mengalami mual-muntah (+) normal yakni  $< 10$  x perhari, dan tidak mengkonsumsi obat antimuntah lain. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan secara *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana, yakni dengan mengambil ibu hamil yang bernomor ganjil dari urutan nomor responden yang sudah diperoleh.

Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2008 sampai dengan bulan Maret tahun 2009.

Analisa data dilakukan dengan Analisis univariat ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, yakni melihat frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah

diberikan jahe. Analisis bivariat ini digunakan untuk menguji efektifitas jahe dalam menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I. Dalam menganalisa data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *uji t-dependent* yakni membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan jahe, dan diperoleh mean perbedaan pre-test dengan postest. Taraf signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Pedoman dalam menerima hipotesis : apabila nilai probabilitas ( $p$ ) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, apabila ( $p$ ) > 0,05 maka  $H_0$  gagal ditolak.

### Hasil

Jumlah responden adalah 48 orang. Namun, ada keterbatasan sampel karena pada saat dilakukan penelitian responden sudah tidak termasuk kriteria. Yang memenuhi kriteria 32 orang. Responden diberikan jahe 2x sehari sebanyak 250 mg pada pukul 08.00 Wib dan pemberian kedua pada pukul 20.00 Wib.

Karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Yakni melihat frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe. Data yang bersifat kategorik dicari frekuensi dan proporsinya, sedangkan data yang bersifat numerik dicari mean, median dan standar deviasinya.

Tabel . 2  
Distribusi responden berdasarkan karakteristik

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia :		
20 - 25 tahun	11	34,4
26 - 30 tahun	13	40,6
31 - 35 tahun	6	18,8
36 - 40 tahun	2	6,3
Paritas :		
1 anak	6	18,8
2 anak	17	53,1
>3 anak	9	28,1
Pendidikan :		
Pendidikan dasar	16	50,0
Pendidikan menengah	14	43,0
Pendidikan tinggi	2	6,3
Pekerjaan :		
IRT	23	71,9
PNS	3	9,4
Karyawan	6	18,8
Penghasilan :		
Tidak berpenghasilan	24	75,0
<1 juta	7	21,9
1-2 juta	1	3,1
Waktu mual dan muntah :		
Pagi hari		
Siang hari	19	59,4
Sore hari	-	-
Malam hari	-	-
Pagi/siang/sore/ malam bersamaan	1	3,1
	12	37,5

Sebagian besar responden berusia 26-30 tahun sebanyak 13 orang (40,6 %). Berdasarkan paritas responden mempunyai 2 anak sebanyak 17 orang (53,1%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar responden pada pendidikan dasar sebanyak 16 orang (50 %). Berdasarkan pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (71,9 %). Berdasarkan penghasilan responden tidak berpenghasilan sebanyak 24 orang (75 %). Berdasarkan waktu mual dan

muntah terjadi pada pagi hari sebanyak 19 orang (59,4 %).

Dalam menganalisa data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik uji *t-dependent* yakni membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan jahe, dan diperoleh mean perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Taraf signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Pedoman dalam menerima hipotesis : apabila nilai probabilitas ( $p$ )  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, apabila ( $p$ )  $> 0,05$  maka  $H_0$  gagal ditolak.

Tabel 3

Hasil analisis mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada ibu hamil trimester I

Variabel	Mean	Standar deviasi	Standar error	Perbedaan		P. value
				Mean	Standar deviasi	
Frekuensi mual sebelum intervensi	1,78	0,420	0,74	1,406	0,911	0,000
Frekuensi mual sesudah intervensi	0,38	0,907	0,160			
Frekuensi muntah sebelum intervensi	1,31	0,644	0,114	1,063	0,759	0,000
Frekuensi muntah sesudah intervensi	0,25	0,622	0,110			

Diperoleh frekuensi mual sebelum intervensi rata-rata 1,78 dengan standar deviasi 0,420. Frekuensi mual setelah intervensi rata-rata 0,38 dengan standar deviasi 0,907. Perbedaan rata-rata frekuensi mual sebelum dan sesudah intervensi adalah 1,406 dengan standar deviasi

0,911. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  adalah 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan dari frekuensi mual sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi.

Frekuensi muntah sebelum intervensi rata-rata 1,31 dengan

standar deviasi 0,644. Frekuensi muntah setelah intervensi rata-rata 0,25 dengan 0,622. Perbedaan rata-rata frekuensi muntah sebelum dan sesudah intervensi adalah 1,063 dengan standar deviasi 0,759. Hasil uji statistik didapatkan nilai p adalah 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari frekuensi muntah sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi.

### Pembahasan

Dari hasil uji statistik diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada penurunan mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe dengan taraf signifikan 0,000 ( $P < 0,05$ ).

Penelitian ini sesuai dengan pernyataan Vutyavanich (2001 dalam Tiran, 2008) bahwa jahe merupakan pengobatan yang efektif untuk meredakan mual muntah dalam kehamilan. Jenis penyakit yang dapat diatasi dengan jahe antara lain : sakit kepala, pusing-pusing, penambah nafsu makan, dan muntah-muntah (Herlina, 2002, hlm.1).

Mual muntah ini merupakan gejala yang umum dialami para ibu pada trimester pertama kehamilan akibat penyesuaian tubuh ibu terhadap perkembangan plasenta (Budhwaar, 2006). Sering kali terjadi pada wanita hamil yang berada diantara keluarga atau dalam rutinitas kerja (Chittuma, 2007). Kecemasan terhadap situasi keuangan saat ini dan akan datang dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat wanita

merasa tidak sehat, terutama jika ia berniat untuk berhenti bekerja secara total setelah

melahirkan (Tiran, 2008). Dari hasil penelitian yang diperoleh sebagian besar mual muntah ini dialami oleh ibu rumah tangga yakni sebanyak 23 orang (71,9 %).

Jadi dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang tidak dapat membantu perekonomian keluarga dapat maka ibu hamil dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat wanita merasa tidak sehat sehingga menimbulkan mual muntah pada kehamilannya. Dan berdasarkan penghasilan mayoritas responden tidak berpenghasilan sebanyak 24 orang (75 %).

Keluhan mual yang terjadi pada ibu hamil ini dapat disebabkan oleh hormon yang disebut *human chorionic gonadotropin* (HCG) dihasilkan oleh plasenta dalam aliran darah untuk menjaga persediaan estrogen dan progesteron serta untuk mencegah masa menstruasi, dengan kata lain untuk memelihara kehamilan. Meningkatnya hormon ini bersamaan dengan timbulnya rasa mual bagi perempuan, yang akan berkurang sedikit demi sedikit pada minggu ke 12 – 14. Meningkatnya kadar hormon secara tiba-tiba dapat langsung menimbulkan efek pedih pada lapisan perut, dan efek ini berupa mual-mual. Mual-mual ini umumnya berlangsung tidak lebih dari tiga bulan pertama, dan rasa mual ini berhenti secara perlahan (Stoppard, 2007).

Mual muntah yang dialami oleh ibu hamil sebagian besar terjadi

pada pagi hari dengan ditemukannya pada responden sebanyak 19 orang (59,4%). Hal ini didukung oleh pendapat Llewelyn yang menyatakan bahwa pada umumnya mual-mual terjadi lebih sering di pagi hari daripada di saat yang lain, karena perut mengandung kumpulan asam lambung yang diendapkan pada malam hari, disebut *morning sickness* (Llewelyn, 2005). Namun, keluhan mual ini dapat bervariasi dari mual ringan saat bangun tidur hingga muntah terus-menerus sepanjang hari (Tiran, 2007).

Dengan ditemukannya ibu hamil yang mengalami mual muntah pada waktu pagi, siang, sore atau malam bersamaan sebanyak 12 orang (37,5%).

Pengobatannya dijelaskan juga dalam sebuah survey yang dilakukan oleh Power (2001 dalam Tiran, 2008) menemukan bahwa dokter obstetri wanita lebih cenderung menyarankan wanita yang mengalami mual dan muntah untuk mengkonsumsi jahe sebelum meresepkan obat antiemetik. Wanita hamil pada umumnya menyadari besar manfaat dari jahe, namun dalam ketidaktahuan mereka sering mengkonsumsi biskuit jahe yang dapat menyebabkan peningkatan gula darah dan hilangnya khasiat jahe sehingga pada akhirnya dapat memperburuk gejala mual dan muntah.

Salah satu fungsi farmakologis jahe adalah antiemetik (anti muntah), merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung, juga merupakan

stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada system saraf pusat (Budhwaar, 2006).

Jahe yang dikonsumsi tidak memiliki efek samping yang membahayakan jika dikonsumsi dengan dosis maksimal 1 gr per hari. Berdasarkan penelitian oleh Chopra yang menemukan tiga dari empat wanita hamil merasakan mual berkurang berkat jahe, tanpa efek samping yang membahayakan (Chopra, et.al 2006, hlm.151).

Pada penelitian ini digunakan irisan jahe segar seberat 250 mg dan dihisap, dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil yang diberikan intervensi. Dalam penelitian lain juga diterangkan bahwa dosis yang dapat membantu mengurangi mual dan muntah yakni satu sendok teh jahe parut segar atau 250 mg kapsul jahe bubuk yang diminum saat rasa mual dan muntah menyerang yang dapat memberikan pertolongan segera (Budhwaar, 2006).

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang efektifitas jahe dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Dolok Masihul Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai tahun

2008 ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden diperoleh bahwa sebagian besar responden berusia 26-30 tahun sebanyak 13 orang (40,6 %). Berdasarkan paritas mayoritas responden mempunyai 2 anak sebanyak 17 orang (53,1%). Berdasarkan pendidikan sebagian besar responden pada pendidikan dasar sebanyak 16 orang (50 %). Berdasarkan pekerjaan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (71,9 %). Berdasarkan penghasilan mayoritas responden tidak berpenghasilan sebanyak 24 orang (75 %). Berdasarkan waktu mual dan muntah mayoritas terjadi pada pagi hari sebanyak 19 orang (59,4 %).
2. Frekuensi mual ibu hamil sebelum dilakukan intervensi sebagian besar adalah empat sampai enam kali per hari sebanyak 25 orang (78,1%). Sedangkan frekuensi muntah ibu hamil sebelum intervensi adalah satu sampai tiga kali per hari sebanyak 16 orang (50%).
3. Hasil uji statistik didapatkan nilai p adalah 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi.

### Saran

1. Bagi pelayanan kebidanan Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam melakukan pelayanan kebidanan

dan menggunakan jahe sebagai intervensi dalam asuhan kebidanan sebelum menggunakan obat-obatan lain.

2. Bagi penelitian lanjutan Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan desain penelitian bersifat *quasy eksperiment* dengan 2 kelompok sampel yakni kelompok kontrol dan kelompok intervensi agar diperoleh hasil yang lebih baik.
3. Masyarakat Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam memanfaatkan sumber pengobatan yang berada di sekitar sesuai dengan khasiatnya. Terutama jahe yang berhasiat untuk menurunkan mual muntah.

## Daftar Pustaka

- Biko, J (2007). *Minor ailments in pregnancy a basic approach. Profesional nursing today.* March / April 2007 Vol.11 No.2.  
<http://www.pntonline.co.za/index.php/PNT/article/viewPDFIntertitial> diperoleh tanggal 13 September 2008
- Borelli (2007). *Tips mengatasi mual muntah di awal kehamilan.*  
<http://www.rumahku.sorgaku.multiply.com/journal/item/22-21k>. diperoleh pada tanggal
- Budhwaar, V (2006). *Khasiat Rahasia Jahe dan Kunyit.* Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer
- Chopra, D (2005). *Buku Magical Beginning, Echanted Lives: A Holistic Guide to Pregnancy dan Childbirth,* Deepak Chopra, David Simon and Vicki Abram. Three Rivers Press, New York. <http://www.mail-archive.com/milis-nakita@news.gramedia-majalah.com/msg06530.html> diperoleh pada tanggal 12 September 2008.
- \_\_\_\_\_, (2006). *Panduan Holistik Kehamilan dan Kelahiran.* Bandung : Kaifa
- Chittuma, P et.al(2007). *Comparison of the effectiveness of ginger and vitamin B6 for treatment of nausea and vomiting in early pregnancy.* Departement of Obstetrics and Gynecology, Bangkok Metropolitan Administration Medical College and Vajira Hospital.  
[http://www.medassocthai.org/journal/files/vol\\_no.1\\_15\\_7334.pdf](http://www.medassocthai.org/journal/files/vol_no.1_15_7334.pdf) diperoleh pada tanggal 14 September 2008
- Dept Nutritional Profile, (2008).  
<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=72> diperoleh tanggal 18 September 2008).
- Harmono, dan Andoko A. (2005). *Jahe.*  
<http://id.wikipedia.org/wiki/Jahe>
- Herlina, R.(2002). *Khasiat dan manfaat jahe merah si rimpang ajaib.* Jakarta : Agro Media Pustaka
- Llewelyn, derek (2005). *Setiap Wanita.* Jakarta : Delapratasa publishing
- Manik, M, Sitohang, N.A, dan Asiah,N. 2008. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.* Medan : Tidak dipublikasikan
- Manuaba, I.B. (1998). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan.* Jakarta : EGC.
- \_\_\_\_\_, (1999). *Memahami kesehatan reproduksi wanita.* Jakarta : Arcan
- Maulana, M (2008). *Panduan lengkap kehamilan: Memahami kesehatan reproduksi, cara menghadapi kehamilan dan kiat mengasuh anak.* Jogjakarta : Katahati
- Notoatmodjo, S (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Nolan, Mary (2004). *Kehamilan dan melahirkan.* Jakarta : Arcan
- Preston, M (2007). *Hyperemesis Gravidarum.*

- <http://www.patient.co.uk/showdoc/40000180/-41k> diperoleh tanggal 19 September 2008).
- Salmah, dkk.(2006).*Asuhan Kebidanan Antenatal* . Jakarta : EGC
- Stoppard, Miriam. (2007). *Kehamilan dan Kelahiran*.Jakarta : Pustaka Pelajar
- Sasroasmoro,S, dan Ismail,S (2002). *Dasar-dasar Metodologi Klinis*. Jakarta : Sagung Seto.
- Tiran, Denise (2008). *Mual-muntah kehamilan*. Jakarata: EGC
- \_\_\_\_\_, (2007). *Mengatasi mual-mual dan gangguan lain selama kehamilan*. Jakarta : Diglosia
- Wesson, Nicky (2002). *Morning Sickness*. Jakarta : Prestasi Pustaka