

Pengaruh Permen Jahe dalam Mengatasi Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil

The Influence of Ginger Candy in Overcoming Complaints of Nausea and Vomiting in Pregnant Mothers

Agnes Erna Taulina Purba¹, Sharfina Haslin¹, Ronni Naudur Siregar²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Sari Mutiara Indonesia

¹Email: agnespurba24@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kehamilan adalah sebuah proses alamiah yang menimbulkan perubahan pada fisik dan psikis akibat adanya perubahan hormon. Seringkali kehamilan masuk dalam periode kritis jika tidak dilalui dengan nyaman oleh ibu hamil. Untuk itu, ibu hamil harus mampu beradaptasi secara psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan. Efek dari perubahan hormonal adalah munculnya mual dan muntah pada awal kehamilan, terutama di pagi hari, dan bisa juga terjadi setiap hari. Mual muntah ini dapat dikurangi dengan menggunakan bahan herbal yang tumbuh subur di lingkungan sekitar. Memberikan edukasi tentang manfaat jahe dalam bentuk permen untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi literatur tentang manfaat jahe, kemudian jahe murni diolah menjadi permen jahe dengan bahan tambahan gula dan air. Permen jahe selanjutnya diberikan kepada ibu yang hamil selama 4 hari pada ibu hamil trimester I. Mual muntah diukur sebelum dan sesudah diberikan permen jahe menggunakan instrumen *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE). Akhirnya data diolah secara statistik untuk mengetahui pengaruh dari permen ekstra jahe terhadap mual muntah ibu hamil. Setelah dilakukan pengukuran pretest dan posttest pemberian permen jahe, maka didapatkan hasil kesimpulan bahwa adanya pengaruh dari permen jahe terhadap pengurangan rasa mual muntah.

Kata kunci : Permen Jahe, Mual Muntah, Ibu Hamil

ABSTRACT

Pregnancy is a natural process that causes physical and psychological changes due to hormonal changes. Often pregnancy enters a critical period if it is not passed comfortably by pregnant women. Pregnant women must be able to adapt psychologically and physiologically to pregnancy hormones. The effect of hormonal changes is nausea and vomiting in early pregnancy, especially in the morning. Nausea and vomiting can be reduced by using herbal ingredients. The method used in this study was a literature study on the benefits of ginger, then ginger was processed into ginger candies with added sugar and water. The ginger candy was then given to women who were pregnant for 4 days in the first trimester of pregnant women. Nausea and vomiting were measured before and after being given the ginger candy using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) instrument. The data were processed statistically to determine the effect of extra ginger candy on nausea and vomiting of pregnant women. After measuring the pretest and posttest giving ginger candy, it was concluded that there was an effect of ginger candy on reducing nausea and vomiting.

Keywords: Ginger Candy, Nausea Vomiting, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Proses dalam kehamilan adalah suatu tahap dalam periode kritis yang memerlukan adaptasi fisiologis dan

adaptasi dari psikologis dari pengaruh dari kerja hormon dalam kehamilan oleh ibu hamil. Adanya perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan adalah

sebagai akibat dari adanya perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan ibu. Namun jika ibu hamil tidak mampu beradaptasi maka akan terjadi ketidaknyamanan dalam melalui proses kehamilan. Salah satu kondisi tersebut adalah perasaan mual dan juga muntah (*emesis gravidarum*). Pada dasarnya mual yang disertai muntah adalah suatu keadaan yang normal karena terjadi peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) yang dihasilkan *trophoblast* (Harahap, Alamanda and Harefa, 2022).

Selama awal kehamilan, perempuan umumnya mengalami mual di pagi hari. Pada kasus ringan, mual dan muntah selama kehamilan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu kehidupan sehari-hari perempuan. Dalam kasus yang parah, mual dan muntah membahayakan kesehatan ibu dan janin. Hiperemesis gravidarum adalah keadaan dimana ibu mengalami muntah yang sangat parah, yang seringkali memerlukan rawat inap karena penurunan berat badan, nutrisi rendah, dan kadar cairan yang rendah. Bagi sebagian besar ibu jika tidak dirawat dapat menyebabkan malnutrisi dan mempengaruhi perkembangan janin

(C Chou, 2018).

Mual muntah yang berlebihan (hiperemesis) dapat membuat dan dapat mengganggu ketidak seimbangan dari cairan serta mengganggu jaringan ginjal dan hati (Triana Indrayani, 2017). Mual muntah dapat mempengaruhi 80% psikologis ibu hamil dan juga dapat menimbulkan efek yang cukup besar untuk quality of life. Di mana sebagian besar ibu hamil merasakan mual disertai muntah dapat menjadi sesuatu keluhan yang tidak nyaman dan dapat mengganggu dari aktivitas ibu hamil, tapi beberapa ibu hamil juga mengatakan mual yang disertai oleh muntah yang dialami adalah suatu hal yang biasa dalam kehamilan (Harahap, Alamanda and Harefa, 2022).

Intervensi untuk menjaga kenyamanan ibu selama kehamilan dapat menggunakan obat ataupun tanpa obat-obatan. Pemakaian obat-obatan terkadang dapat menimbulkan efek samping (P and Pernoll, 2017), namun intervensi tanpa obat-obatan sekarang banyak digunakan untuk meminimalisir efek samping antara lain penggunaan aromatherapy, hipnotherapy dan terapi massage (Yuliatun, 2018). Saat ini terapi komplementer dengan bahan dari tumbuh-tumbuhan yang mudah

didapatkan sudah banyak digunakan antara lain : jahe, daun peppermint serta lemon. I Wayan Redi Aryanta (2019) menjelaskan bahwa jahe adalah antiemetik (anti muntah) yang didalamnya terkandung minyak atsiringiberen yang dapat mengobati keluhan mual dan muntah, serta memberikan sensasi nyaman. (Hafida, 2019).

Salah satu fungsi jahe secara farmakologi adalah sebagai antiemetik, zat tersebut yang dapat mengontrol muntah dengan mengeluarkan gas dari lambung dan meningkatkan peristaltik usus. Enam senyawa yang antiemetik yang efektif ditemukan dalam jahe telah terbukti. Koneksi ini diarahkan ke dinding perut daripada di sistem saraf pusat. Pada umumnya jahe dikatakan aman jika dikonsumsi sebagai obat herbal dan jahe bukan menjadi bahan yang dapat menjadi toxic pada dosis normal yang dikonsumsi dalam makanan (Siska Nurul Abidah et al., 2022). Analisis dari Sharifzadeh et al. (2018) dalam penelitian perbandingan konsumsi jahe, plasebo, dan vitamin B6 untuk mengurangi mual dan muntah dan ditemukan bahwa jahe dan B6 ternyata lebih efektif dalam pengobatan mual dibandingkan placebo.

Pengujian jahe dalam mengurangi ketidaknyamanan .pada ibu hamil karena keluhan mual dan muntah yang dibuat dalam bentuk permen ini penting untuk dilakukan supaya dapat diketahui potensi permen jahe terhadap mual muntah. Hasil pengujian khasiat permen jahe ini nantinya dapat memberikan informasi ilmiah yang dapat digunakan petugas kesehatan dalam pelayanan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh permen jahe terhadap mual muntah ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Pengujian manfaat permen jahe pada ibu hamil ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan desain *one group pretest posttest*.

Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Pre Test	Intervensi	Post Test
O1	X	O2

Keterangan

- O1 : Test awal (pretest) sebelum dilakukan intervensi
 X : Test akhir (posttest) setelah dilakukan intervensi
 O2 : Intervensi pemberian permen jahe

Ibu hamil sebagai responden dalam pengujian ini berlokasi di Wilayah Praktik Mandiri Bidan (PMB) Jalan Sekolah No. 31 Desa Purwodadi Sunggal Deli Serdang. Pengukuran mual muntah ibu hamil dilakukan dalam 24 jam terakhir menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE), sedangkan permen jahe diolah dengan bahan-bahan jahe murni sebanyak 200 gr, gula pasir sebanyak 100 gr dan air untuk mencampur. Seluruh bahan diblender sampai halus kemudian disaring dan ambil sarinya dan dimasak sampai mengental dan dinginkan dan selanjutnya dipotong kecil-kecil. Setelah menjadi permen jahe, dikonsumsi dengan dosis 2 kali sehari

diberikan selama empat hari. Setelah pemberian permen jahe. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Pengukuran efektifitas manfaat diukur secara uji statistik menggunakan uji t-dependen.

Penelitian ini telah melalui tahap etik dan mendapatkan persetujuan dari komisi etik Universitas Sari Mutiara Indonesia dengan nomor 120/F/KEP/USM/XI/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian permen jahe untuk mengurangi perasaan mual yang disertai oleh muntah pada ibu hamil dijelaskan di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Perbedaan Rasa Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Permen Jahe

	Mean	N	Perbedaan		SD	SE	p
			Mean	SD			
Sebelum	10,10	30	5,60	0,83	2,02	0,36	0,00
Sesudah	4,50	30			1,19	0,21	0,00

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil mean sebelum dilakukan intervensi sebesar 10,10 dengan standar deviasi 2,02. Setelah dilakukan intervensi maka didapatkanlah hasil 4,50 dengan SD 1,19. Dalam hal ini, sebelum dan sesudah diberikannya intervensi rata-

ratanya turun sebesar 5,60 dengan SD 0,83. Hasil dari uji statistik yang dilakukan maka didapatkan nilai $p < (0,05)$, artinya dalam pemberian intervensi permen jahe cukup berefektif menurunkan keluhan mual yang disertai muntah pada ibu hamil trimester pertama kehamilan.

Keluhan mual dan muntah yang dirasakan oleh ibu hamil primigravida dijelaskan Tiran (2018) akan lebih sering terjadi dibandingkan dengan yang bukan pada kehamilan pertama. Hal ini disebabkan oleh tubuh telah beradaptasi terhadap peningkatan hormon pada kehamilan. Dalam buku Wiknjastro (2019) dijelaskan bahwa Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang bertambah diawal masa kehamilan menyebabkan ibu mengeluh mual muntah pada masa kehamilan terutama ibu yang baru pertama kali hamil karena tubuh belum beradaptasi secara fisiologis terhadap hormon tersebut sehingga menyebabkan mual muntah. Berbeda dengan kehamilan yang telah multigravida dan grandemultigravida tubuh secara fisiologis sudah mampu beradaptasi terhadap peningkatan hormon HCG tersebut (Wiknjastro, 2019).

Jahe berlimpah dengan kandungan zat aktif dan penting, semacam senyawa fenolik dan terpena (senyawa aromatik). Terdapat kandungan di dalam jahe yaitu senyawa fenolik (paradols, shogaols, dan juga gingerol. Polifenol utama (6-gingernol, 8-gingernol, dan 10-gingernol) adalah kandungan gingerol di dalam jahe dan

juga terdapat quercetin, zingerone, gingerenone-A, dan 6-dehydrogingerdione, di mana zat tersebut adalah senyawa fenolik lain di dalam jahe. Selain itu, terdapat komponen lain seperti terpena dalam jahe; β -bisabolene, α -curcumene, zingiberene, α -farnesene, dan β -sesquiphellandrene, yang dapat disebut sebagai komponen yang menjadi penyusun minyak atsiri jahe (Mao et al., 2019). Kandungan zat aktif jahe tersebut dapat membuat pencernaan menjadi nyaman sehingga menimbulkan efek anti muntah dengan membuat rileks otot-otot usus serta stimulan yang menghambat sistem susunan saraf pusat untuk tidak bereaksi sehingga tidak timbul sensasi mual muntah (Faridah, Ponda and Pertiwi, 2019).

Harahap, Alamanda and Harefa (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pemberian air rebusan jahe kepada ibu hamil yang mengeluh mual dan muntah selama tiga hari pertama dapat mengurangi keluhan tersebut. Hal ini juga dijelaskan oleh Rofi'ah, Handayani and Rahmawati (2017) bahwa pengobatan awal pada mual dan muntah seperti perubahan pada pola makan, dukungan emosional pada ibu, dan terapi alternatif (jamu

tradisional) harus ditangani dengan hati-hati.

Pada kondisi mual muntah yang parah (hiperemesis gravidarum), menurut penelitian Lazdia and Putri (2022) dijelaskan bahwa air seduhan jahe hangat yang diminum ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum efektif menurunkan tingkat keparahan. Smith et al. (2004) menjelaskan bahwa mual muntah merupakan masalah bagi ibu hamil dengan efek dapat mengganggu psikis. Untuk mengurangi mual muntah, alternatif pilihan yang dapat digunakan adalah menggunakan bahan alami yaitu mengkonsumsi jahe pada awal kehamilan. Demikian pula Fitriwati, Setyowati and Budiati (2018) menyimpulkan bahwa setelah diintervensi selama empat hari berturut-turut, Pada remaja hamil terdapat perbedaan frekuensi keluhan mual yang disertai dengan muntah yang signifikan pada sebelum dan sesudah konsumsi biskuit jahe dan madu.

Siska Nurul Abidah et al. (2022) menjelaskan bahwa hiperemesis gravidarum mempengaruhi mayoritas ibu hamil dan memiliki dampak yang signifikan kualitas hidup, menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu

aktivitas sehari-hari, terutama selama trimester pertama kehamilan. Cara kerjanya yaitu memblokir reseptor serotonin dan menyebabkan efek antiemetik di dalam sistem pencernaan, sehingga dapat mengurangi mual dan muntah. Rata-rata kadar hiperemesis gravidarum sebelum intervensi jahe di kelompok intervensi 2,2083 dan 2,2292 pada kelompok kontrol dengan p -value= 0,806 yang disimpulkan tidak ditemukan perbedaan rerata keluhan hiperemesis gravidarum. Setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat hiperemesis gravidarum pada kelompok intervensi adalah 3,4375 dan 2,2917 untuk kelompok kontrol dengan hasil p -value= 0,000 yang bermakna bahwa terdapat perbedaan rerata tingkat frekuensi hiperemesis gravidarum di kelompok yang diberikan intervensi (permen jahe) dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Artinya mengkonsumsi permen jahe yang dikonsumsi oleh para ibu hamil trimester pertama dapat menurunkan keluhan hiperemesis sehingga agar ibu hamil tidak mengalami keluhan mual yang disertai dengan muntah yang berlebihan.

Ibu yang mengalami emesis pada trimester I kehamilan, saat ini dapat menggunakan bahan alami yang sangat mudah diperoleh dan digunakan sebagai terapi komplementer yaitu dengan mengkonsumsi jahe dan berbagai olahannya (Dini Paramita Defrin, 2018). Hasil pengujian Kusumawardani et al. (2018) menyimpulkan setelah ibu hamil diberikan minum jahe hangat dua kali/hari selama tujuh hari dan diperoleh hasil rata-rata skor index Rhodes sebelum diberi minuman jahe adalah 23,9 dan ,setelah diberi minuman jahe rata-rata indeks Rhodes turun menjadi skor 13,4.

SIMPULAN

Pemberian permen jahe pada ibu pada masa kehamilan efektif dalam menurunkan dan juga mengurangi rasa mual dan muntah, oleh sebab itu diharapkan pada ibu hamil untuk dapat memanfaatkan olahan jahe sebagai terapi alternatif secara komplementer untuk menurunkan mual muntah sehingga menyebabkan ibu nyaman menjalani kehamilannya terutama pada trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- C Chou (2018) ‘Ginger as a Treatment for Nausea and Vomiting in Pregnancy by Teraporn Vutyavanich, Theerajana Kraissarin, and Rung-Aroon Ruangsri (1998–2001)’, *Hpsrepository.Asu.Edu*, pp. 3–6. Available at: <https://hpsrepository.asu.edu/handle/10776/11448>.
- Dini Paramita Defrin (2018) ‘Pengaruh Minum Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Pekkabata’, *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 8(1).
- Faridah, B., Ponda, A. and Pertiwi, H. T. (2019) ‘Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Puskesmas Lubuk Buaya Padang’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 4(1), pp. 23–31.
- Fitriwati, C. I., Setyowati, S. and Budiati, T. (2018) ‘The Effect of Consume Ginger and Honey Biscuits on the Frecuency of Nausea and Vomiting in Teenage Pregnancy’, *JMCRH*, 2(4), pp. 296–306.
- Hafida, N. (2019) ‘Bukan Jahe Biasa, Ini 10 Khasiat Jahe Merah yang Lebih Nendang Manjurnya’.
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R. and Harefa, I. L. (2022) ‘Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1’, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), pp. 84–97.

- I Wayan Redi Aryanta (2019) 'Manfaat Jahe Untuk Kesehatan', *E-Jurnal Widyia Kesehatan*, 1(2), pp. 39–43.
- Kusumawardani, P. A. *et al.* (2018) 'Effect of Ginger Drinks on Nausea Vomiting in the First Trimester of Pregnancy', *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 288(1). doi: 10.1088/1757-899X/288/1/012161.
- Lazdia, W. and Putri, N. E. (2022) 'Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum', *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(1), pp. 30–39.
- Mao, Q. Q. *et al.* (2019) 'Bioactive Compounds and Bioactivities of Ginger (*Zingiber Officinale* Roscoe)', *Foods*, 8(6), pp. 1–21. doi: 10.3390/foods8060185.
- P, B. and Pernoll (2017) *Buku Saku Obstetry Gynecology William*. 12th edn. Jakarta: EGC.
- Rofi'ah, S., Handayani, E. and Rahmawati, T. (2017) 'Efektifitas Konsumsi Jahe dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), pp. 57–63.
- Sharifzadeh, F. *et al.* (2018) 'A comparison between the effects of ginger, pyridoxine (vitamin B6) and placebo for the treatment of the first trimester nausea and vomiting of pregnancy (NVP)', *J Matern Neonatal Med*, 31(19), pp. 2509–2514.
- Siska Nurul Abidah *et al.* (2022) 'The Effect of Ginger Herbal Drink on Hyperemesis Gravidarum in the First Trimester Pregnant Women', *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), pp. 64–68.
- Smith, C. *et al.* (2004) 'A Randomized Controlled Trial of Ginger to Treat Nausea and Vomiting in Pregnancy', *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 103(4), pp. 639–645.
- Tiran, D. (2018) *Mual Muntah Selama Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Triana Indrayani (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD dr. Drajat Prawiranegara Serang', *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya*, 4(1).
- Wiknjosastro, H. (2019) *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D. and Aisyah, R. (2019) 'Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara', *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), pp. 42–47.
- Yuliatun, L. (2018) *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing.