

---

## EFEKTIFITAS JAHE MERAH TERHADAP FREKUENSI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Desmariyenti<sup>1</sup>, Susi Hartati<sup>2</sup>

Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru

\*Email Korespondensi : [riyen.desmariyenti@gmail.com](mailto:riyen.desmariyenti@gmail.com)<sup>1</sup>

Submitted :15-07-2021, Reviewed:28-07-2021, Accepted:04-08-2021

DOI: <http://doi.org/10.22216/endurance.v6i3.391>

### ABSTRACT

*Emesis gravidarum is a normal complaint that is often experienced by first trimester pregnant women, and can become hyperemesis gravidarum thereby increasing the risk of pregnancy disorders such as dehydration, abortion and weight loss. Ginger having about 6 compounds namely zingiberene (zingirona) essential oil, zingiberol, bisabilena, curcumin, gingerol and flandrena in ginger has been shown to have potent antiemetic (anti-vomiting) activity. The purpose of this study was to determine the effect of red ginger on the frequency of nausea and vomiting in trimester I pregnant women. The design of this study was Quasi experiment with One Group Pre test-Post test design. The population in this study were 55 pregnant women, the sampling technique used purposive sampling with a sample of 15 pregnant women. His research was conducted in the Work Area of the Kotabaru Indragiri Hilir Health Center. Analysis of the data used is univariate and bivariate using Paired Saple T Test. Bivariate results show P value 0,000 and  $\alpha$  0.05 means that there is an effectiveness of red ginger on the frequency of emesis gravidarum in trimester I pregnant women. It is expected that the public can use red ginger as an alternative treatment before using antiemetic drugs.*

**Keywords** : Red Ginger, Emesis Gravidarum

### ABSTRAK

*Emesis gravidarum merupakan keluhan normal yang sering dialami ibu hamil trimester pertama, dan dapat menjadi hiperemesis gravidarum sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan kehamilan seperti dehidrasi, abortus dan penurunan berat badan. Jahe memiliki sekitar 6 senyawa yaitu minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol dan flandrena didalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas jahe merah terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Metode penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan desain One Group Pre test-Post test. Jumlah populasi dalam penelitian ini ada 55 ibu hamil, teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel sebanyak 15 ibu hamil. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabaru Indragiri Hilir. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan Paired Sample t Test. Hasil bivariat menunjukkan P value <  $\alpha$  yaitu 0,000 <  $\alpha$  0,05 artinya ada efektifitas jahe merah terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibuhamil trimester I. Diharapkan bagi masyarakat dapat memanfaatkan jahe merah sebagai pengobatan alternatif sebelum menggunakan obat antiemetik.*

**Kata Kunci:** Jahe Merah, Emesis Gravidarum

## PENDAHULUAN

Menurut O'Brien dan Naber dalam Latifah (2017), lebih dari 70% wanita hamil yang mengalami mual muntah selama kehamilan, 28% diantaranya melaporkan bahwa mual dan muntah tersebut menyebabkan aktifitas terganggu. Di Amerika Serikat dan Kanada sekitar 400.000 dan 350.000 wanita hamil mengalami kejadian mual dan muntah setiap tahunnya. Di Indonesia diperoleh data ibu hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan (Depkes RI, 2013).

*Emesis gravidarum* merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan-lahan menghilang pada usia 12 minggu (Purwaningsih, 2010).

Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Keluhan mual dan muntah ini dikatakan wajar jika dialami pada usia kehamilan 8-12 minggu dan semakin berkurang secara bertahap hingga akhirnya berhenti di usia kehamilan 16 minggu. Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan muntah setiap saat sehingga memerlukan pengobatan (Wiknjosastro, 2012).

Hiperemesis gravidarum adalah satu komplikasi dalam kehamilan yang tergolong dalam gestosis dini yaitu penyakit yang khas untuk kehamilan yang timbul pada hamil muda yang dapat menyebabkan kekurangan cairan, penurunan berat badan, atau gangguan elektrolit sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan membahayakan janin di dalam kandungan, bila terjadi terus-menerus dapat menyebabkan dehidrasi

dan tidak seimbang elektrolit dengan alkalosis hipokloremik (Wiknjosastro, 2012).

Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan rebusan jahe. 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 enam senyawa didalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem saraf pusat (Budhawaar, 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 (Budhawaar, 2006). Penelitian oleh Chopra menemukan bahwa tiga dari empat wanita hamil merasakan mual berkurang berkat jahe, tanpa efek samping yang membahayakan (Chopra, et.al 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Saswita (2006) tentang efektifitas minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama, hasil penelitian di dapatkan bahwa pemberian minuman jahe sangat efektif dalam mengatasi mual muntah ibu hamil trimester pertama setelah pemberian intervensi minuman jahe pada kelompok

intervensi dan pada kelompok eksperimen terdapat penurunan mual muntah dan banyak di alami oleh ibu yang multigravida.

Kandungan di dalam jahe terdapat minyak atsiri Zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vit A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesiskan pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Ahmad, 2013). Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri lebih banyak dari pada jahe sehingga sangat efektif untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada hamil trimester I.

Sekitar 72% ibu hamil trimester I akan mengalami mual dan muntah, mual muntah yang tidak diatasi akan mengakibatkan resiko pada ibu seperti terjadinya hiperemesis gravidarum, dehidrasi, penurunan berat badan, abortus dan aktivitas terganggu. Sedangkan pada bayi dapat mengakibatkan bayi lahir premature, dan mengalami Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan membuktikan adakah Efektifitas Jahe Merah terhadap

frekuensi emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di wilayah Kerja Puskesmas Kotabaru Indragiri Hilir Tahun 2020.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan menggunakan rancangan penelitian *pre test* dan *post test design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas jahe merah terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabaru Indragiri Hilir. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang ibu hamil trimester I. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Porposive Sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji T dependen (*paired t-test*) dengan derajat kepercayaan ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:  
Berdasarkan tabel 1 di atas dari 15 responden sebelum diberikan jahe merah terdapat mayoritas mengalami emesis gravidarum

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Diberikan Jahe Merah Pada Ibu Hamil Trimester I**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Emesis Gravidarum Sebelum	Derajat Ringan	4	26,7
	Derajat Sedang	10	66,7
	Derajat Berat	1	6,6
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>
Emesis Gravidarum Sesudah	Derajat Ringan	10	73,3
	Derajat Sedang	4	26,7
	Derajat Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

derajat sedang sebanyak 10 orang (66,7%), minoritas responden yang mengalami emesis gravidarum derajat berat sebanyak 1 orang (6,6%). Sedangkan setelah diberikan jahe merah mengalami

perubahan yaitu mayoritas ibu hamil mengalami emesis gravidarum derajat ringan sebanyak 10 orang (73,3%) dan minoritas mengalami derajat berat 0 orang (0%).

**Tabel 2 Efektifitas Jahe Merah Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I**

Jahe Merah	N	Pvalue	$\alpha$
Sebelum	15	0,000	0,05
Sesudah			

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan hasil dengan menggunakan uji statistik uji T Dependen diperoleh nilai  $P\ value < \alpha$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , artinya ada efektifitas jahe merah

### Hasil Penelitian

Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat (Maulana, 2008).

Emesis dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila emesis gravidarum ini berkelanjutan dan berubah menjadi hiperemesis gravidarum yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan (Tarigan, 2010).

Wanita-wanita hamil dengan gejala emesis gravidarum yang berlebihan berpotensi besar mengalami dehidrasi, kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, dapat pula terjadi robekan kecil pada selaput lendir esophagus dan lambung atau syndrome malleryweiss akibat

terhadap terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada Ibu hamil TM I di wilayah kerja Puskesmas Kotabaru Indragiri Hilir Tahun 2020.

perdarahan gastrointestinal (Tarigan, 2010).

Berbagai upaya *preventif* yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah agar tidak menjadi kondisi yang parah dilakukan dengan cara *modifikasi lifestyle* menghindari stress dan istirahat yang cukup, mengatur diet yaitu mengatur pola makan sedikit namun tidak mengkonsumsi minuman bersoda. Terapi farmakologi diberikan obat-obatan berupa *antiemetik* (Masruroh, 2016).

Hasil uji farmakologi menunjukkan bahwa jahe mempunyai aktivitas sebagai antiinflamasi. Uji laboratorium menunjukkan bahwa ekstrak jahe dalam air panas menghambat aktivitas *siklooksigenase* dan *lipoksigenase* sehingga menurunkan kadar *prostaglandin* dan *leukotriena* (mediator inflamasi). Khasiat lain adalah sebagai *antiemetik* (antimuntah) dan sangat berguna pada

ibu hamil untuk mengurangi *morning sickness*. Suatu penelitian melaporkan bahwa jahe sangat efektif menurunkan *metoklopramid* senyawa penginduksi *nausea* (mual) dan muntah (Budhawaar, 2006).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari dan Kustrianti, (2019) tentang minuman jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum pada Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Nalumsari Jepara. Dari hasil penelitian dengan menggunakan Uji *paired sample t test* dan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil *P value* =  $0,000 < 0,05$  sehingga penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian jahe efektif untuk menurunkan frekuensi emesis gravidarum.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasanah et al (2014) dengan judul efektivitas pemberian wedang jahe (*Zingiber Officinale Var. Rubrum*) terhadap penurunan emesis gravidarum pada trimester pertama, dengan menggunakan uji *paired sample t test* untuk mengetahui efektifitas wedang jahe sebelum dan sesudah diberikan wedang jahe merah. Didapatkan hasil nilai *Pvalue*  $< \alpha$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat efektifitas pemberian wedang jahe terhadap penurunan emesis gravidarum trimester I.

Ozgolii et al, (2009) juga mengatakan dalam penelitiannya pada tahun 2009 dengan judul *Effect of Ginger Capsules on Pregnancy Nausea, and Vomiting* dengan menggunakan Uji *Mann Whitney p value*  $< \alpha$ , yaitu *Pvalue*  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa ada efektifitas jahe merah terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti emesis gravidarum adalah hal yang sangat wajar dirasakan oleh ibu hamil hal ini disebabkan karena meningkatnya hormon *Hormon Corionic Gonadotropin*, namun hal ini juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Ada beberapa cara untuk menurunkan frekuensi emesis gravidarum ini, salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi jahe merah.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat efektifitas jahe merah terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Dalam penelitian ini menggunakan uji *t* dependen (*paired t test*) didapatkan hasil terjadinya penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I didapatkan nilai *pvalue*  $< \alpha$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat efektifitas jahe merah terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Diharapkan bagi masyarakat dapat memanfaatkan jahe merah sebagai pengobatan alternatif sebelum menggunakan obat antiemetik dan bagi tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi kepada ibu hamil khususnya untuk menggunakan jahe merah sebagai obat untuk menurunkan frekuensi mual muntah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini serta kepada Kepala Puskesmas Kotabaru Indragiri Hilir tahun 2020.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, J. (2013). *Aneka manfaat ampuh rimpang jahe untuk pengobatan*. Yogyakarta: Dandra

- pustaka indonesia.
- Budhawaar, V. (2006). *Khasiat Rahasia Jahe dan Kunyit*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Depkes RI. (2013). *Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta*.
- Dyah Ayu Wulandari, Dwi kustrianti, R. aisyah. (2019). *Minuman jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas nalumsari jepara*. 6(1), 42–47.  
<https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>
- Hasanah, U., Dan, A., Departemen, M., Dan, B., Fakultas, K., Masyarakat, K., ... Alyamaniah, H. (2014). *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. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrik10a64e0be22full.pdf>
- Latifah, L., Setiawati, N., & Dwi, E. (n.d.). *Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness* (468-473)  
*Effectiveness Self Management Module in Overcoming Morning Sickness*. 5(April 2017).
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Maulana. (2008a). *Cara Cerdas Menghadapi Kehamilan dan Mengasuh Bayi*. Yogyakarta: Katahati.
- Ozgolii et al. (2009). *Effect of Ginger Capsules on Pregnancy Nausea, and Vomiting*.
- Purwaningsih. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: nuha medika.
- Purwoastuti & Walyani. (2015). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Putri, A. D., Andiani, D., Kesehatan, F. I., Parepare, U. M., & Selatan, S. (2017). *Efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester i*.
- Winkjosasatro. (2012). *Ilmu kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Winkjosasatro. (2009). *Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil*. 1–10.