

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 7 No. 1	Edition: Oktober 2024 – April 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 23 Oktober 2024	Revised: -----	Accepted: 29 April 2024

PENGARUH SEDUHAN JAHE (*Zhingiber officinale*) TERHADAP PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

**Wilfa Muslimah Sihaloho¹, Putri Krisna², Septa Dwi Insani³,
Marlen Sadrina Sitepu⁴, Nia Istiana⁵**
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : wilfamuslimah@delihusada.ac.id

Abstract

Emesis gravidarum may be a condition of vomiting nausea that happens in pregnant ladies within the first trimester, nearly 50-90% of pregnant ladies involvement spewing sickness within the to begin with trimester. Emesis gravidarum happens due to increased levels of esterogen hormones within the blood so that it influences and changes within the gastrointestinal tract. Emesis gravidarum can be overcome non-pharmacologically, specifically ginger containing vitamins A, B, C, and protein fats, starch, dammar, natural acids, oleoresin (gingerin), and flying oils (zingeron, zingerol, zingeberol, zingeberin, borneol, sineol, and feladren) that can piece serotonin which may be a neuro transmitter in serotonergic neurons synthesized by enterocromafin cells as well as the central apprehensive framework into the gastrointestinal tract which is at that point accepted to overcome sickness and spewing since of the consolation within the stomach. This ponder points to decide the adequacy of seduhanjahe to the diminish in emeisi gravidarum in pregnant ladies within the to begin with trimester in babussalam town, Baktiya area in 2024. This sort of investigate is Semi Tests with investigate plan one gather pretest-posttest plan, employing a add up to inspecting method with a add up to of 15 individuals. The tools and ways utilized to gather information are with perception sheets, with inquire about time in June. The comes about appeared that the normal emesis gravidarum some time recently being given zhingiber officinale (ginger) was 4.57 and after being given zhingiber officinale (ginger) brewing was 2.07. The analysis using the Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Zingiber officinale (ginger) infusion on reducing emesis gravidarum in pregnant women during the first trimester.

Keywords: *zhingiber officinale (ginger), Emesis Gravidrum*

1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah pada masa kehamilan juga dikenal sebagai

emesis gravidarum adalah komplikasi umum pada awal kehamilan, yang mempengaruhi 70–80% wanita hamil, dengan gejala biasanya mulai sekitar 2 hingga 4 minggu kehamilan dan

memuncak antara 9 hingga 16 minggu. Morning sickness adalah hal fisiologis dan terjadi sepanjang hari sekitar 98% dari wanita terkena dampak (Foessleitner et al., 2024).

Mual dan muntah selama kehamilan adalah kondisi yang memengaruhi wanita di seluruh dunia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa NVP dikaitkan dengan perubahan pola makan dan keengganan terhadap jenis makanan tertentu. Telah disarankan bahwa perubahan ini dapat memiliki fungsi adaptif, seperti melindungi embrio dari zat teratogenik berbahaya dalam makanan tertentu (Fiurašková, Havlíček and Roberts, 2021).

Trimester pertama kehamilan disertai dengan perubahan hormonal dan imunomodulasi yang signifikan yang mencerminkan perubahan perkembangan dan fisiologis yang terjadi pada ibu dan embrio. Perubahan hormonal utama melibatkan human chorionic gonadotropin (hCG), yang disekresikan oleh sel sinsitiotrofoblastik plasenta untuk merangsang produksi progesteron oleh korpus luteum, yang penting untuk mempertahankan kehamilan. Sejak saat implantasi embrio, konsentrasi hCG meningkat secara eksponensial selama tujuh minggu pertama, mencapai puncaknya sekitar minggu ke-10 kehamilan, kemudian secara bertahap menurun hingga melahirkan. Fungsinya sebagai imunomodulasi ibu dan janin untuk toleransi imun ibu terhadap embrio semialogenik. Kadar hCG yang rendah dengan demikian memberikan informasi tentang gangguan terkait

kehamilan dan dikaitkan dengan risiko keguguran, pertumbuhan janin yang berkurang, dan berat badan lahir (Kaňková et al., 2023).

Etiologi mual muntah dikarenakan rangsangan hormonal, dismotilitas gastrointestinal, dan predisposisi psikologis. Antiemetik mungkin tidak sepenuhnya meringankan gejala, dan potensi efek teratogenik pengobatan pada janin. Ibu hamil umumnya mengalami mual dan muntah yang mengganggu, yang secara signifikan memengaruhi kesejahteraan umum dan kehidupan sehari-hari mereka. Meskipun pengobatan sering digunakan untuk meredakannya, pengobatan tersebut mungkin tidak sepenuhnya meredakan gejala, sehingga menekankan perlunya terapi komplementer (Jin et al., 2024).

Jahe (*Zingiber officinale*) banyak dikonsumsi dan digunakan dalam pengobatan tradisional. Komponen aktif utamanya adalah senyawa fenolik, terutama gingerol. Telah dilaporkan memiliki beberapa manfaat, termasuk tindakan antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, dan gastroprotektif (Napavichayanun et al., 2024).

Saat ini, pendekatan yang paling umum dalam mengendalikan mual muntah pada kehamilan adalah penggunaan obat antiemetik secara teratur, rehidrasi intravena, dan substitusi elektrolit. Obat-obatan yang digunakan meliputi antikolinergik, antihistamin, antagonis dopamin, vitamin (B6 dan B12), antagonis H3, kortikosteroid, dan metoklopramid. Akan tetapi, banyak penelitian

menunjukkan bahwa obat-obatan ini jarang berhasil memulihkan ibu hamil yang mengalami mual dan muntah secara penuh. Selain itu, kemungkinan efek teratogenik dan beberapa efek samping seperti kantuk, gelisah, mulut kering dan konstipasi, tukak lambung atau aritmia telah dilaporkan terkait dengan penggunaan antiemetik selama kehamilan, dan sebagian besar ibu hamil enggan mengonsumsi obat-obatan ini. Oleh karena itu, penyedia layanan kesehatan dan ibu hamil sering beralih ke terapi komplementer dan alternatif untuk mencari cara yang lebih alami atau lebih aman untuk mengatasi masalah tersebut, termasuk terapi herbal Tiongkok, jahe, aromaterapi, stimulasi saraf, akupresur, dan akupunktur (Yue et al., 2022).

Perawatan komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan naik-turun di awal kehamilan. Strategi ini tersedia secara efektif dan dapat dilakukan dengan tanaman konvensional yang ditanam di rumah seperti jahe. Jahe mengandung minyak esensial, termasuk senyawa seperti zingiberol, kurkumin, flandrene, bisabilena, zingiberene, gingerol, getah tajam, dan vitamin A, yang dapat menghambat serotonin, neurotransmitter yang dihasilkan oleh sel enterochromaffin dan sistem saraf pusat di saluran pencernaan. Senyawa ini diketahui memberikan rasa nyaman pada perut dan membantu menenangkan rasa mual dan naik-turun (Ahmad et al, 2015).

Emesis gravidarum selama kehamilan juga dapat dikurangi dengan ekstrak jahe (Zingiber

officinale Roscoe). Sebuah publikasi dari University of Maryland Medical Center menyatakan bahwa mengonsumsi 1 gram ekstrak jahe setiap hari selama kehamilan terbukti efektif dan aman untuk mengurangi mual dan muntah di pagi hari. Dalam sebuah studi, wanita dengan hiperemesis yang menerima 1 gram jahe selama 4 hari mengalami penurunan signifikan dalam mual dan muntah (Fitria, 2013).

Berdasarkan survei awal yang saya lakukan di Desa Babussalam, Kecamatan Baktiya, Kabupaten Aceh Utara pada tahun 2020, terdapat lima ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum. Tiga di antaranya melaporkan mual muntah 1-2 kali sehari, sedangkan dua lainnya 2-3 kali sehari. Beberapa ibu mengaku kesulitan mengonsumsi obat untuk mual muntah, dan satu ibu bahkan langsung memuntahkan obat tersebut. Dari lima ibu hamil ini, saya memberikan alternatif bahwa mual muntah dapat diatasi tidak hanya dengan obat, tetapi juga dengan minuman jahe. Respons ibu-ibu tersebut bervariasi; ada yang menyukai minuman jahe, sementara yang lain sudah mengetahui khasiatnya tetapi ragu untuk mengolahnya. Berdasarkan survei ini, peneliti berencana melakukan penelitian tentang ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum di Desa Babussalam, Kecamatan Baktiya, Kabupaten Aceh Utara pada tahun 2021.

Oleh karena itu, para peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Dampak Seduh Jahe Terhadap Penurunan Emesis

Gravidarum Pada Ibu Hamil Pada Trimester Pertama Kota Babussalam, Daerah Baktiya, Pemerintahan Aceh Utara Tahun 2021.”

2. METODE PENELITIAN

Penyelidikan ini mungkin merupakan semacam Quasi Eksperimen dengan rencana yang digunakan dapat berupa rencana one-collect pretest-posttest. Tes yang digunakan diambil sebagai tambahan pemeriksaan dengan jumlah responden sebanyak 15 orang. Kriteria pengujian meliputi: kriteria penggabungan, yaitu bersedia menjadi responden, berada di lokasi penelitian, mengalami mual dan naik-turun kurang dari 10 kali sehari, dan berada dalam trimester pertama (0-12 minggu) kehamilan.

Data diambil melalui wawancara dan lembar observasi. Penelitian ini dilakukan dari 30 Mei hingga 5 Agustus 2024 di Desa Babussalam, Kecamatan Baktiya. Peneliti memberikan seduhan jahe dengan langkah-langkah berikut: Pertama, siapkan bahan-bahan yaitu 250 gram jahe, 50 ml air panas, dan gula secukupnya. Jahe dikupas dan dicuci bersih, lalu diparut halus. Kemudian, tambahkan 50 ml air panas ke parutan jahe dan biarkan selama 15 menit hingga airnya berubah warna menjadi kuning kecokelatan, sambil diaduk sesekali. Setelah itu, air jahe disaring ke dalam gelas dan gula ditambahkan sesuai selera. Seduhan jahe ini diberikan kepada responden sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe, menggunakan rata-rata (mean) sebagai metodenya. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk, dan analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon yang dilakukan secara komputerisasi (Notoajmodjo, 2012).

3. HASIL

Tabel 1. Rata-rata Fkekuensi *Emesis Gravidarum Responden* Sebelum dilakukan pemberian Seduhan Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I

Emesis Gravidarum	N
Mean ± SD	Min-max
Pretest	15
4,67± 2,380	

Tabel 2. Rata-rata Fkekuensi *Emesis Gravidarum Responden* Sesudah dilakukan pemberian Seduhan Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I

Emesis Gravidarum	N
Mean ± SD	Min-max
Posttest	15
2,07±1,751	0-5

Tabel 3. Hasil uji *wilcoxon* frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe pada ibu hamil trimester I

Emesis Gravidarum	N
Z-asymp.(2-tailed)	p-value
Pretest-posttest	15
-3,499 ^b - ,000	0,000

4. PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, terdapat 15 responden yang dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon.

Penelitian mengenai pengaruh seduhan jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Babussalam dilaksanakan dari 30 Mei hingga 5 Agustus 2024. Sebanyak 15 responden setuju untuk berpartisipasi dan menjalani pre-test pada 30 Mei 2024. Intervensi seduhan jahe diberikan selama empat hari di rumah masing-masing responden, diikuti dengan post-test pada 5 Agustus 2024. Hasil analisis menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang berarti p-value < α (0,05). Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh seduhan jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anne Rufaridah pada tahun 2019, yang mencatat rata-rata emesis gravidarum sebelum pemberian seduhan jahe adalah 3,38 dengan standar deviasi 0,549, sementara setelahnya menjadi 2,19 dengan standar deviasi 0,41. Data tersebut juga menunjukkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), menegaskan efektivitas seduhan jahe dalam mengurangi emesis gravidarum.

Selain itu, penelitian Anita (2020) juga mendukung temuan ini, dengan hasil yang menunjukkan bahwa permen jahe dapat mengurangi frekuensi muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Dalam penelitian tersebut, tiga kelompok (permen jahe, plasebo, dan vitamin B6) menunjukkan bahwa kelompok permen jahe mengalami penurunan frekuensi muntah. Jahe direkomendasikan sebagai antiemetik karena mengandung gingerol yang dapat menghambat reseptor serotonin

serta memiliki efek antiemetik pada sistem gastrointestinal dan saraf pusat.

Selanjutnya, penelitian oleh Ding, Leach, dan Bradley (2013) menyatakan bahwa jahe yang diberikan secara oral lebih efektif dibandingkan plasebo dalam mengurangi frekuensi muntah dan intensitas mual, dengan efek samping yang umumnya ringan. Jahe dalam berbagai bentuk terbukti aman dan efektif sebagai pengobatan untuk mual dan muntah.

Berdasarkan analisis di atas, peneliti menyimpulkan bahwa konsumsi seduhan jahe secara teratur dua kali sehari, masing-masing 250 mg selama empat hari, efektif dalam mengurangi mual dan muntah atau emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Kandungan gingerol dalam jahe memberikan efek antiemetik yang bermanfaat bagi sistem gastrointestinal dan saraf pusat (Anita, Sartini, dan Alam, 2020).

Jahe juga dikenal sebagai obat herbal yang kaya akan nutrisi seperti vitamin A, B, dan C, serta senyawa penting lainnya. Selain sebagai karminatif, antimuntah, dan pereda kejang, jahe digunakan dalam pengobatan tradisional Ayurvedic untuk berbagai penyakit, termasuk diabetes, gangguan pencernaan, dan mual. Jahe kaya akan fitokimia, dengan lebih dari 300 konstituen yang diidentifikasi, yang dibagi menjadi tiga kategori utama: gingerol, minyak atsiri, dan diarylheptanoid (Ooi et al., 2022).

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang melibatkan 15 responden, yaitu ibu hamil trimester I di Desa Babussalam, menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan seduhan jahe, rata-rata nilai emesis gravidarum adalah 4,67. Setelah perlakuan, nilai tersebut menurun menjadi 2,07, mengindikasikan adanya penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil.

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai rata-rata sebesar 8,00, dengan jumlah ranking negatif (Sum of Ranks) sebesar 120,00. Selisih positif antara nilai pre-test dan post-test adalah 0, yang menunjukkan tidak ada peningkatan dari pre-test ke post-test. Selain itu, tidak ada nilai yang sama (ties) antara pre-test dan post-test, dengan nilai ties sebesar 0. Nilai signifikansi untuk pengaruh seduhan jahe terhadap emesis gravidarum diperoleh P-value = 0,00, yang kurang dari 0,05, dengan nilai z hitung sebesar -3,499. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat pengaruh seduhan jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Babussalam, Kecamatan Baktiya, pada tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, N., Sartini and Alam, G. (2020) 'Ginger candy (Zingiber officinale) reduces the frequency of vomiting of first-trimester pregnant women with emesis gravidarum', *Enfermería Clínica*, 30, pp. 536–538. doi: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.03.014>.

Ding, M., Leach, M. and Bradley, H. (2013) 'The effectiveness and safety of ginger for pregnancy-induced nausea and vomiting: A systematic review', *Women and Birth*, 26(1), pp. e26–e30. doi: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2012.08.001>.

Fiurašková, K., Havlíček, J. and Roberts, S. C. (2021) 'Dietary and psychosocial correlates of nausea and vomiting in pregnancy', *Food Quality and Preference*, 93, p. 104266. doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104266>.

Foessleitner, P. et al. (2024) 'The Role of hCG and Histamine in Emesis Gravidarum and Use of a Chewing Gum Containing Vitamin C as a Treatment Option: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Trial', *Journal of Clinical Medicine*, 13(17), pp. 1–13. doi: [10.3390/jcm13175099](https://doi.org/10.3390/jcm13175099).

Jin, B. et al. (2024) 'Acupuncture for nausea and vomiting during pregnancy: A systematic review and meta-analysis', *Complementary Therapies in Medicine*, 85(June), p. 103079. doi: [10.1016/j.ctim.2024.103079](https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103079).

Jurnal : window of health : jurnal kesehatan Vol.3 No. 2 (April 2020) Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama : Galuh Pradian Yunuaringsing, Ade Saputra Nasution, Siti Aminah

- Kaňková, Š. et al. (2023) 'Associations between nausea and vomiting in pregnancy, disgust sensitivity, and first-trimester maternal serum free β -hCG and PAPP-A', *Hormones and Behavior*, 152, p. 105360. doi: <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2023.105360>.
- Napavichayanun, S. et al. (2024) 'Safety and effect of a new artificial saliva containing Zingiber officinale and Cuminum cyminum on stimulating saliva secretion: In vitro, in vivo and preliminary clinical study', *European Journal of Integrative Medicine*, 70, p. 102396. doi: <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2024.102396>.
- Ooi, S. L. et al. (2022) 'Polyphenol-Rich Ginger (Zingiber officinale) for Iron Deficiency Anaemia and Other Clinical Entities Associated with Altered Iron Metabolism', *Molecules*, 27(19). doi: [10.3390/molecules27196417](https://doi.org/10.3390/molecules27196417).
- Putri, A. D. et al. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA " Peran Tenaga Kesehatan dalam pelaksanaan SDGs
- Oktavia, L. (2016). Kejadian Hiperemesis Gravidarum Ditinjau dari Jarak Kehamilan dan Paritas. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 41-46. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.19>
- Yue, S.-W. et al. (2022) 'Effect of auriculotherapy on nausea and vomiting during pregnancy: A systematic review', *European Journal of Integrative Medicine*, 53, p. 102130. doi: <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2022.102130>.