

Efektivitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dipuskesmas Bahu

Nelawati Radjamuda¹, Endang Puji Ati², Helmi Jeaneth Suluh³

^{1,2,3}Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Manado

Email: nelawatiradjamuda89@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Mual muntah yang terjadi di awal kehamilan pada trimester 1 adalah kondisi normal yang timbul sebagai respon fisiologis akibat peningkatan kadar hormon selama masa kehamilan yaitu *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang dihasilkan oleh plasenta selama kehamilan. Kasus mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama tercatat cukup tinggi di Puskesmas Bahu.

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efek konsumsi permen jahe terhadap tingkat frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Bahu, Kota Manado.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *quasi-eksperimen* dengan desain *control group pre-post test*. Sampel terdiri dari 40 ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Bahu, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji *paired t-test*, *independent t-test*, dan ANCOVA pada $\alpha < 5\%$.

Hasil : Penelitian menunjukkan perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 1,29 dengan p -value = 0,019 ($p \leq 0,05$). Ini menunjukkan bahwa permen jahe berpengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Bahu.

Kesimpulan : Mengonsumsi permen jahe dapat menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Kata Kunci : Kehamilan, Mual dan Muntah, Permen Jahe

ABSTRACT

Introduction : *Nausea and vomiting in early pregnancy during the first trimester are normal physiological responses caused by increased levels of the hormone Human Chorionic Gonadotropin (HCG), which is produced by the placenta during pregnancy.*

Objective : The incidence of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women is relatively high at Bahu Community Health Center. This study aimed to analyze the effect of ginger candy consumption on the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women in the working area of Bahu Community Health Center, Manado City.

Method : *This study employed a quasi-experimental method with a control group pre-post test design. The sample consisted of 40 first-trimester pregnant women at Bahu Community Health Center, selected through purposive sampling. Data were analyzed using paired t-test, independent t-test, and ANCOVA with a significance level of $\alpha < 5\%$.*

Result : *The results of the study showed a difference in the average frequency of nausea and vomiting between the intervention and control groups of 1.29 with a p -value = 0.019 ($p \leq 0.05$). This indicates that ginger candy has an effect on reducing the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at Bahu Community Health Center.*

Conclusion : Consuming ginger candies can be one of the non-pharmacological approaches to reduce the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women.

Keywods : Pregnancy, Nausea and Vomiting, Gingger Candies

PENDAHULUAN

Seorang wanita hamil adalah perempuan yang tengah mengandung, dimulai dari saat terjadinya pembuahan hingga kelahiran bayi. Kehamilan merupakan periode transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak dan kehidupan setelah kelahiran anak tersebut (Ratnawati, 2020).

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang dimulai dari konsepsi sampai adanya tanda-tanda persalinan. Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu, hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan salah satunya adalah mual dan muntah atau *morning sickness* yang biasa terjadi pada awal kehamilan (Warni *et al.*, 2023).

Mual dan muntah yang terjadi pada awal kehamilan, khususnya pada trimester pertama, merupakan hal yang biasa dan merupakan respons fisiologis terhadap peningkatan kadar hormon selama kehamilan. Hormon tersebut, yaitu Human Chorionic Gonadotropin (hCG), diproduksi oleh plasenta selama masa kehamilan (Yuliana & Armila, 2023). 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 muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan (Warni *et al.*, 2023).

Dalam keadaan normal, mual dan muntah tidak banyak menimbulkan efek negatif, hanya saja mual dan muntah pada wanita hamil yang dikenal dengan *emesis gravidarum* selalu terjadi pada pagi hari (*morning sickness*) setiap awal kehamilan, jika gejala *emesisnya* berlebihan serta berlangsung lama dan semakin berat maka akan mengakibatkan *hyperemesis gravidarum* sehingga beresiko terhadap gangguan kehamilan (Plantika & Kristiningrum, 2023).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa *emesis gravidarum* terjadi pada 12,5% dari total kehamilan di seluruh dunia pada tahun 2015. Mual dan muntah yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan dan ketidakseimbangan cairan, yang dapat mempengaruhi ginjal dan hati hingga

menyebabkan nekrosis (WHO, 2016). Berdasarkan statistik WHO, penyebab utama kematian maternal adalah perdarahan (40-60%), diikuti oleh infeksi dan keracunan kehamilan (20-30%), sementara sekitar 5% disebabkan oleh mual muntah serta kondisi lain yang memburuk selama kehamilan. Meskipun kasus ini bukan penyebab utama Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia, angka kejadian mual dan muntah cukup tinggi, dengan 50-90% kasus dilaporkan terjadi pada multigravida, dan 60-80% pada primigravida muntah (Lubis, Evita dan Siregar, 2019). Tahun 2023 kasus kematian ibu di propinsi Sulawesi Utara sebanyak 23 orang dan kematian Ibu untuk kota Manado sebanyak 9 orang (DINKES Prov SULUT, 2023), berdasarkan data survey awal di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang pada tahun 2023 dari jumlah total kunjungan Ibu Hamil K1 sebanyak 403 ibu hamil, 223 ibu hamil merasakan gejala mual dan muntah pada awal kehamilan (Trimester I Kehamilan).

Mual muntah yang berkelanjutan dapat mengancam kehidupan pasien dan menyebabkan gangguan pada janin seperti abortus, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan malformasi pada bayi baru lahir serta terjadi peningkatan angka kejadian *Intrauterine growth retardation* (IUGR) pada pasien hiperemisis gravidarum yang mengalami penurunan berat badan lebih dari 5% (Rorrong *et al.*, 2021).

Penanganan mual dan muntah selain bisa dengan menggunakan terapi farmakologis dapat juga dengan non farmakologi atau terapi komplementer diantaranya dengan memanfaatkan tanaman/herbal seperti Jahe (*Zingiber officinale R*). Jahe dapat dijadikan terapi komplementer untuk membantu mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil karena kandungan minyak *Atsiri*, *Zingiberol*, *kurkumen*, *flandrena*, *bisabilena*, *zingiberena* (*zingirona*), *gingerol*, *resin pahit* dan vitamin A yang bisa menghalangi *serotonin* yang merupakan *neuro transmitter* pada *neuron-neuron serotonergis* yang disintesikan sel-sel *enterokromafin* serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan yang kemudian menekan mual muntah dan diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut (Indah Kustiani, 2023).

Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena kemampuannya dalam mengurangi aktivitas serotonin, senyawa kimia yang dapat menyebabkan kontraksi pada perut dan memicu rasa mual (Rorrong *et al.*, 2021). Beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi jahe dapat membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dkk. (2019) mengungkapkan bahwa pemberian permen jahe hangat memiliki dampak positif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol di Puskesmas Nalumsari Jepara (Lestari Nurul Aulia *et al.*, 2022).

(Muarifah & Ambarwati, 2021) menyatakan bahwa pemberian permen jahe mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi Tahun 2020. Terapi komplementer menggunakan Jahe dapat divariasikan antara lain dalam bentuk permen Jahe. Terapi komplementer dengan herbal memiliki resiko sangat baik bagi tubuh.

KAJIAN LITERATUR

Jahe merupakan tanaman obat berupa rumpun berbatang semu yang berasal dari wilayah Asia Pasifik, meliputi India hingga Cina. Rhizome dan batang jahe telah digunakan dalam pengobatan di India, Cina, dan Jepang sejak tahun 1500. Kedua negara ini dikenal sebagai yang pertama memanfaatkan jahe, baik sebagai bahan minuman, bumbu masak, maupun obat tradisional. Jahe termasuk dalam keluarga *Zingiberaceae*, yang juga mencakup tanaman lain seperti kunyit, temu lawak, dan kencur (Wiraharja, R. S., Rustam, S., & Iskandar, M, 2021).

Jahe (*Zingiber Officinale Rose*) merupakan famili *Zingiberaceae* memiliki kegunaan yang sangat banyak sehingga bias menempati pasar internasional. Tanaman jahe terdiri atas bagian akar, batang, daun, dan bunga. Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional (Yanti, 2022).

Jahe merupakan zat aditif makanan yang umum digunakan di seluruh dunia tanpa bukti bahwa mengakibatkan aktivitas antagonis dopamin dan serotonin (Lee dkk., 2016). Zat-zat yang terkandung dalam Jahe yaitu *gingerol*, *shogaol*, *zingerone*, *zingiberol* dan *paradol*. Gingerol dianggap sebagai penyebab utama efek anti muntah, sementara shogaol dan galanolactone yang bekerja pada reseptor serotonin, terutama di ileum. Jahe selain mempercepat transport gastrointestinal, juga bekerja pada susunan saraf pusat dan sebagai anti inflamasi serta memblokir refleks muntah karena mengandung minyak atsiri sehingga gejala muntah dan mual dapat dikurangi sehingga kadar hormon HCG dapat menurun sebagai efek dari berkurangnya frekuensi mual muntah setelah pemberian permen jahe (Brahah dan Wigunarti M, 2022).

Jahe telah terbukti memiliki manfaat untuk mengatasi kondisi medis termasuk variasi keluhan mual, karena kandungan enzim yang berada di jahe yang dapat mengkatalisa proteom yang ada dalam sistem pencernaan sehingga memberikan efek anti mual, sedangkan anti muntah pada jahe merupakan efek dari gabungan atau kombinasi senyawa zingerones dan shogaols (Aghazadeh *et al.*, 2016). Menurut German federal Health Agency, jahe efektif untuk mengobati gangguan pencernaan karena jahe mengandung 2 enzim pencernaan penting dalam membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan, pertama lipase yang berfungsi menyerap lemak dan kedua protease yang berfungsi memecah protein (Brahah dan Wigunarti M (2022). Dr. Borelli dari University of Naples Frederica di Itali mengatakan bahwa jahe bisa menjadi terapi yang efektif untuk mengatasi mual dan muntah-muntah dalam kehamilan. Terdapat sedikit bukti bahwa vitamin B6 dapat membantu mengurangi keparahan mual (Helen Baston, 2018).

Tabel 1 Kandungan Nutrisi Permen Jahe

Energy	Persajian	% AKG
Ginger	7.1 %	0%
Lemak total	0 g	0%
Protein	0 g	0%
Karbohidrat total	4 g	1%
Gula	4 g	
Natrium	0 g	0%
Vitamin	0 g	0%
Kalsium	0 g	0%

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasy experiment* dengan *desain one group pretest and posttest design*. Penelitian ini akan dilakukan pengamatan awal terhadap frekuensi mual muntah (*emesis gravidarum*) sebelum diberikan permen jahe dan sesudah diberikan permen jahe diwilayah Puskesmas Bahu dengan membandingkan frekuensi rata-rata sebelum dan sesudah diberikan permen jahe. Akan ada kelompok control dan kelompok eksperimen untuk mengetahui efektifitas dari pemberian permen jahe

terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester pertama yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, di mana setiap anggota populasi dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Pemilihan sampel dilakukan dengan metode simple purposive sampling, yaitu teknik penetapan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Proses sampling dilakukan dengan menggunakan buku register ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bahu Kota Manado pada periode April – Mei 2024, dengan total 40 orang. Dari jumlah tersebut, dipilih 34 orang yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 17 orang untuk kelompok eksperimen dan 17 orang untuk kelompok kontrol. Penggunaan purposive sampling dianggap lebih cocok karena sampel yang diambil sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga dapat menghasilkan data yang lebih maksimal.

HASIL

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di wilayah kerja Puskesmas Bahu tahun 2024

No	Frekuensi Mual dan Muntah (Skor PUQE)	Kelompok (n = 34)			
		Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
1. Sebelum					
	Emesis Ringan (< 6)	2	11,8	1	5,9
	Emesis sedang (7-12)	15	88,2	15	88,2
	Emesis Berat (13 – 15)	0	0	1	5,9
2. Sesudah					
	Emesis Ringan (< 6)	3	17,6	1	5,9
	Emesis sedang (7-12)	14	82,4	16	94,1
	Emesis Berat (13 – 15)	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa dari 34 orang responden, hampir seluruh responden sebelum diberi perlakuan memiliki frekuensi mual muntah dalam kategori sedang, dengan persentase 88,2% pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setelah perlakuan diberikan kepada kedua kelompok responden, terjadi penurunan frekuensi mual muntah. Pada kelompok intervensi, frekuensi mual muntah dalam kategori sedang turun menjadi 82,4%, sementara pada kelompok kontrol, frekuensi mual muntah dalam kategori sedang tetap 94,1%.

Tabel 3. Rata-rata Frekuensi Mual dan Muntah pada kelompok Intervensi di wilayah kerja Puskesmas Bahu tahun 2024

Frekuensi Mual dan Muntah	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Sebelum	17	6	11	8,35	8,00	1,498
Sesudah	17	6	10	7,53	7,00	1,125

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum perlakuan adalah 8,35, sedangkan rata-rata frekuensi mual muntah setelah perlakuan adalah 7,53.

Tabel 4. Rata-rata Frekuensi Mual dan Muntah pada kelompok Kontrol di wilayah kerja Puskesmas Bahu tahun 2024

Frekuensi Mual dan Muntah	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Sebelum	17	6	13	9,00	9,00	1,969
Sesudah	17	6	12	8,82	9,00	1,845

Merujuk pada tabel 4 di atas, dapat dikatakan bahwa angka rata-rata kejadian rasa mual dan muntah sebelum tindakan adalah 9,00, sedangkan angka rata-rata kejadian rasa mual dan muntah sesudah tindakan adalah 8,82.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Permen Jahe terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja Puskesmas Bahu tahun 2024

Frekuensi Mual dan Muntah	N	Mean	Σ Mean	SD	P value
Sebelum	17	8,35		1,498	
Sesudah	17	7,53	0,82	1,125	0,004

Merujuk pada tabel 5 di atas, dapat dinyatakan bahwa terdapat selisih rata-rata intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah pada kelompok yang menerima permen jahe sebesar 0,82 dengan nilai $p = 0,004$ ($p \leq \alpha = 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah konsumsi permen jahe.

Tabel 6. Pengaruh Pemberian Permen tanpa ekstrak jahe terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja Puskesmas Bahu tahun 2024

Frekuensi Mual dan Muntah	N	Mean	Σ Mean	SD	P value
Sebelum	17	9,00		1,696	
Sesudah	17	8,82	0,18	1,845	0,083

Mengacu pada tabel 6 di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat selisih rata-rata intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah pada kelompok yang menerima permen tanpa kandungan ekstrak jahe sebesar 0,18 dengan nilai $p = 0,083$ ($p > \alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah konsumsi permen tanpa ekstrak jahe pada kelompok kontrol.

Tabel 7 Perbedaan frekuensi mual muntah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Bahu tahun 2024

Frekuensi Mual dan Muntah	N	Mean	Σ Mean	SD	SE	P value
Intervensi	17	7,53		1,125	0,273	
Kontrol	17	8,82	1,29	1,845	0,448	0,019

Berdasarkan tabel 7 di atas, dapat dinyatakan bahwa terdapat selisih rata-rata intensitas mual dan muntah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 1,29 dengan nilai $p = 0,019$ ($p \leq \alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari konsumsi permen jahe terhadap perubahan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Bahu.

PEMBAHASAN

Frekuensi Mual dan Muntah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 responden, sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar kelompok intervensi (88,2%) dan kelompok kontrol (88,2%) memiliki tingkat mual dan muntah dalam kategori sedang. Sementara itu, setelah intervensi dengan pemberian permen jahe, mayoritas kelompok intervensi tetap berada dalam kategori sedang (82,4%), dan sebagian besar kelompok kontrol juga berada dalam kategori sedang (94,1%). Peningkatan frekuensi mual

dan muntah ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu hamil mengenai cara yang tepat untuk menangani gejala mual dan muntah (emesis gravidarum) yang sedang dialami, serta kurangnya sosialisasi yang maksimal terkait penanganan kondisi tersebut.

Mual dan muntah yang dialami pada awal kehamilan, khususnya selama trimester pertama, merupakan kondisi alami yang terjadi sebagai respons fisiologis akibat peningkatan kadar hormon selama masa kehamilan, yaitu Human Chorionic Gonadotropin (hCG), yang diproduksi oleh plasenta sepanjang kehamilan (Yuliana & Armila, 2023). Mual dan muntah adalah salah

satu tanda pertama, yang paling umum, dan paling menyebabkan stres yang sering dikaitkan dengan kehamilan. Sekitar 50-90% wanita hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama, namun kondisi ini sering kali diabaikan karena dianggap sebagai akibat alami di awal kehamilan (Warni *et al*, 2023).

Penelitian Irmayasari (2009) Penelitian ini mengungkapkan adanya kaitan antara hormon hCG dengan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil. Hal ini terlihat bahwa setiap responden yang mengalami frekuensi emesis gravidarum yang lebih tinggi, juga menunjukkan kadar hormon hCG yang lebih tinggi, begitu pula sebaliknya, jika frekuensi emesis jarang atau bahkan tidak terjadi, kadar hormon hCG cenderung rendah. Tidak ada satupun responden yang menunjukkan hasil yang bertentangan, yaitu jika emesis sering terjadi, namun kadar hormon hCG justru rendah.

Selama awal kehamilan, wanita umumnya mengalami mual di pagi hari. Pada kasus yang ringan, mual dan muntah selama kehamilan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari wanita. Namun, pada kasus yang lebih berat, mual dan muntah dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Hiperemesis gravidarum adalah kondisi di mana ibu mengalami muntah yang sangat parah, yang sering memerlukan perawatan di rumah sakit karena penurunan berat badan, kekurangan nutrisi, dan dehidrasi. Jika tidak mendapatkan perawatan yang tepat, kondisi ini dapat menyebabkan malnutrisi pada ibu dan berdampak negatif pada perkembangan janin (Siregar *et al.*, 2023).

Jahe adalah bahan tambahan makanan yang banyak digunakan di berbagai belahan dunia tanpa adanya bukti yang menunjukkan bahwa penggunaannya dapat menimbulkan bahaya, termasuk menyebabkan aktivitas antagonis pada dopamin dan serotonin (Lee *dkk.*, 2016). Zat-zat yang terkandung dalam jahe meliputi *gingerol*, *shogaol*, *zingerone*, *zingiberol*, dan *paradol*. *Gingerol* dianggap sebagai penyebab utama efek anti-muntah, sementara *shogaol* dan *galanolactone* bekerja pada reseptor serotonin, khususnya di ileum. Selain mempercepat proses *transportasi gastrointestinal*, jahe juga berpengaruh pada sistem saraf pusat, berfungsi sebagai agen anti-inflamasi, serta memblokir refleks

muntah karena kandungan minyak atsirinya. Dengan demikian, gejala mual dan muntah dapat berkurang, yang berdampak pada penurunan kadar hormon hCG sebagai efek dari berkurangnya frekuensi mual dan muntah setelah pemberian permen jahe (Brahah dan Wigunarti M, 2022).

Pengaruh Pemberian Permen Jahe dan Pemberian Permen tanpa ekstrak jahe terhadap perubahan Frekuensi Mual dan Muntah

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan adanya perbedaan rata-rata frekuensi mual dan muntah pada responden kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian permen jahe. Hasil ini terlihat dari uji statistik yang menunjukkan hampir seluruh responden berada dalam kategori emesis sedang, yaitu sebesar 82,4%, dengan nilai *p* sebesar 0,004 (*p* ≤ α = 0,05). Sementara itu, hasil uji statistik pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah pemberian permen tanpa ekstrak jahe, dengan nilai *p* sebesar 0,083 (*p* > α = 0,05).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elena, *dkk* (2021), yang menyatakan bahwa semua responden mengalami penurunan mual dan muntah setelah diberikan permen jahe, yaitu 100% (30 orang). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *paired t-test*, dapat disimpulkan bahwa permen jahe memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu yang mengalami emesis gravidarum. *Uji paired t-test* pada kejadian mual dan muntah menunjukkan hasil *p* = 0,000 (*p* < 0,005) dan nilai *t* Hitung = 17,210 serta *t* tabel = 2,083 (*t* Hitung > *t* tabel).

Dapat disimpulkan bahwa jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan trimester pertama. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diperoleh oleh Handajani, S. R., & Astuti (2019), yang melakukan penelitian pada 26 wanita hamil dengan keluhan mual dan muntah. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan pemberian 4 x 1 SDM sirup jahe (250 mg jahe) per hari selama dua minggu, sementara kelompok kontrol diberikan perlakuan pemberian 4 x 1 SDM sirup placebo per hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77% dari kelompok eksperimen mengalami penurunan mual dan

muntah, sementara kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 20%. Pada hari ke-9, sebanyak 67% dari kelompok eksperimen tidak lagi mengalami muntah.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah (*emesis gravidarum*) memiliki peranan penting dalam asuhan kebidanan yang dapat membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah selama kehamilan. Untuk mewujudkan pelaksanaan intervensi pemberian permen jahe, diperlukan adanya kerjasama yang baik dan kesadaran yang tinggi dari bidan dan ibu hamil. Kemampuan ibu dalam menerapkan penanganan non-farmakologi terhadap mual dan muntah selama kehamilan dengan menggunakan permen jahe sangat bergantung pada pengetahuan yang dimiliki ibu. Oleh karena itu, bidan perlu memiliki keterampilan untuk memberikan konseling tentang cara mengurangi mual dan muntah, yaitu dengan pemberian permen jahe saat ibu mengalami *emesis gravidarum*, bukan hanya sekadar memberikan obat-obatan untuk mengatasi mual dan muntah.

Perbedaan Frekuensi Mual dan Muntah pada Kelompok Intervensi (Pemberian Permen Jahe) dan Kelompok Kontrol (Pemberian Permen tanpa Ekstrak Jahe)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan perbedaan rata-rata frekuensi mual dan muntah setelah pemberian perlakuan, di mana kelompok intervensi memiliki rata-rata sebesar 7,53, sementara kelompok kontrol sebesar 8,82. Hasil uji statistik menggunakan t-test independen menunjukkan nilai *p* sebesar 0,019 ($p \leq \alpha = 0,05$), yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh ekstrak jahe terhadap perubahan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Bahu.

Permen jahe terbukti efektif dalam membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah, seperti yang dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Erna (2023) yang melibatkan 20 ibu hamil yang mengalami mual muntah. Ibu-ibu tersebut diberikan permen jahe yang diolah secara tradisional dengan bahan-bahan jahe murni

selama 4 hari, dan hasilnya sangat memuaskan, di mana terjadi penurunan gejala mual dan muntah yang signifikan pada mereka (Erna Purba, dkk, 2023).

Menurut Badan Kesehatan Federal Jerman, jahe terbukti efektif dalam mengatasi gangguan pencernaan karena mengandung dua enzim pencernaan penting yang membantu tubuh dalam mencerna dan menyerap makanan. Enzim pertama adalah lipase, yang berfungsi untuk mencerna lemak, dan enzim kedua adalah protease, yang berperan dalam memecah protein (Bahrah dan Wigunarti M, 2022). Keunggulan pertama jahe terletak pada kandungan minyak atsiri yang memiliki efek menyegarkan dan dapat menghambat efek muntah. Sementara itu, gingerol berfungsi untuk memperlancar peredaran darah dan mendukung kinerja sistem saraf. Hasilnya, ketegangan dapat diredakan, kepala terasa lebih segar, dan gejala mual serta muntah dapat diminimalisir (Christina, Winarti, Hermani, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat perubahan frekuensi mual dan muntah pada kelompok intervensi setelah pemberian permen jahe. Meskipun perubahan tersebut tidak signifikan, frekuensi mual muntah masih tergolong dalam kategori sedang, hal ini disebabkan oleh terbatasnya waktu penelitian yang hanya dilakukan selama 4 hari.

KESIMPULAN

Sebelum perlakuan, rata-rata frekuensi *emesis* pada kelompok intervensi dan kontrol berada dalam kategori sedang. Setelah perlakuan, frekuensi *emesis* pada kedua kelompok tetap dalam kategori tersebut. Namun, terdapat pengaruh signifikan pemberian permen jahe terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I ($p = 0,004$). Sebaliknya, pemberian permen tanpa ekstrak jahe tidak menunjukkan pengaruh yang berarti ($p = 0,083$).

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi masyarakat dan tenaga kesehatan untuk menjadikan permen jahe sebagai pilihan terapi herbal dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Sarjana, informasi ini dapat menjadi referensi yang

berguna untuk mendukung alternatif pengobatan herbal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain untuk pengembangan studi lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada enumerator yang telah banyak membantu dan dukungan serta ucapan terima kasih kepada kepala puskesmas dan staf puskesmas bahu, kota manado yang telah memberikan izin tempat penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghazadeh M, Bialvaei A.Z., Aghazadeh M (2016). *Survey of the Antibiofilm and Antimicrobial Effects of Zingiber officinale (in Vitro Study)*. 9(2):1-6.
- Ali, R. N. H., Ishak, F., & Hiola, F. A. A. (2021). Study Literatur: Efektivitas Pemberian Permen Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Hiperemesis Gravidarum. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 17.
- Bahrah dan Wigunarti M (2022). *Pengaruh Permen Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*.
- Erniawati, Akhfari, K., & Erniawati M3, N. B. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Hyperemesis Dengan Pemberian Oil Essensial Lemon Untu Mengurangi Muntah Di Wilayah Puskesmas Balibo. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 2(3).
- Hafid, A., & Hasrul, H. (2021). Hubungan Kejadian Pandemi Covid 19 Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 151–155.
- Helen Baston. (2018). *Midwifery Essentials: Antenatal, Volume 2 2nd Edition*
- Indah Kustiani, W. N. (2023). Pengaruh Minuman Jahe (Zingiber Officinale) Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(2), 81–89.
- Iklima, N., Hayati, S., & Komalasari, A. (2021). Kepuasan Ibu Hamil Terhadap Pelayanan Antenatal Care Pada Masa Pandemi di Puskesmas Ibrahim Adjie.
- Jurnal Keperawatan BSI, 9(2), 192–199.
- Indah Kustiani, W. N. (2023). Pengaruh Minuman Jahe (Zingiber Officinale) Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(2), 81–89.
- Lee L, Bc V, Parish B, Ns H. (2016). *The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy*. XXX.
- Lestari Nurul Aulia, D., Dwi Anjani, A., Utami, R., & Prima Lydia, B. (2022). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), 43–51.
- Muarifah, U., & Ambarwati. (2021). Pemberian minuman jahe dan gula aren untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 8(2), 192–201.
- Plantika, W., & Kristiningrum, W. (2023). Implementasi Akupresure Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di RT 03 Dusun Keraban Desa Banying Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 2023.
- Purba, A. E. T., Sharfina Haslin, & Siregar, R. N. (2023). Pengaruh Permen Jahe dalam Mengatasi Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 54–61.
- Rorrong, J. F., Wantania, J. J. E., & Lumentut, A. M. (2021). Hubungan Psikologis Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *E-CliniC*, 9(1), 218–223.
- Siregar, R. N., Purba, A., Haslin, S., Studi, P., Profesi, P., Fakultas, B., Kesehatan, I., & Sari, U. (2023). Implementasi Ginger Candy Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di BPM Mariana Tahun 2022. 2(1), 8–13.
- Warni, S., Manurung, B., Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan Jl Pintu Air Jl Ps VIII NoKel, S. I., Bekala, K., & Medan Johor, K. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PBM HJ Hotma Deli Siregar Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 138–144.

- Yanti, R. (2022). Pembuatan Permen Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Bersalin Bersama Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(3), 35.
- Yuliana, A., & Armila, R. (2023). Kombinasi Pemberian Ekstrak Jahe dan Vitamin B6 Untuk Mengurangi Emesis pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKesNas)*, 1–23.