

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

online: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

EFEKTIFITAS AIR REBUSAN JAHE (*Zingiber Officinale*) UNTUK MENGATASI NAUSEA PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 YANG MENGALAMI *Emesis Gravidarum*

Muhara Tri Mawar Dani¹ Tri Suraning Wulandari² Parmilah³

^{1,2,3} Akper Alkautsar Temanggung

Email : muhara.tmd@gmail.com , woelancahya@yahoo.com , mila25774@gmail.com

Email Korespondensi : muhara.tmd@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: *Emesis gravidarum* merupakan gejala yang paling umum dan awal yang dialami ibu hamil di usia kehamilan muda, yaitu sekitar 12-14. Kehamilan menyebabkan peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan *human chorionic gonadotrophine*. Gejala *emesis gravidarum* berupa mual kadang disertai muntah yang terjadi sewaktu-waktu dalam frekuensi kurang dari 5 kali sehari. Ibu hamil dengan gejala emesis gravidarum yang berlebihan akan berpotensi mengalami dehidrasi, kekurangan cadangan lemak dalam tubuh dan kekurangan karbohidrat. Dampak emesis gravidarum yang berlebihan pada janin yaitu janin akan cenderung mengalami kelainan dan gangguan pada tumbuh kembang. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek konsumsi air rebusan jahe pada ibu hamil trimester 1 dengan masalah keperawatan nausea. **Metode:** Data didapatkan melalui metode partisipatif, tindakan, dan wawancara. Subjek pada penelitian ini yaitu 2 responden ibu hamil trimester 1 dengan nausea. **Hasil:** Hasil yang didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat mual pada kedua responden yaitu nafsu makan meningkat, gangguan pada sistem pencernaan menurun, kondisi fisik membaik setelah diberikan air rebusan jahe. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan *emesis gravidarum*.

Kata kunci: Emesis gravidarum, Jahe, Ibu hamil trimester 1

EFFECTIVENESS OF GINGER BOILED WATER (Zingiber Officinale) TO TREAT NAUSEA IN 1st TRIMESTER PREGNANT WOMEN WITH Emesis Gravidarum

ABSTRACT

Introduction: *Emesis gravidarum* is the most common and early symptom experienced by pregnant women in early pregnancy, around 12-14 months. Pregnancy causes an increase in the hormones estrogen, progesterone, and human chorionic gonadotrophine. Symptoms of *emesis gravidarum* are nausea, sometimes accompanied by vomiting that occurs at any time in a frequency of less than 5 times a day. Pregnant women with excessive symptoms of *emesis gravidarum* will potentially experience dehydration, lack of fat reserves in the body and lack of carbohydrates. The impact of excessive *emesis gravidarum* on the fetus is that the fetus will tend to experience abnormalities and disorders in growth and development. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of ginger boiled water consumption on 1st trimester pregnant women respondents with nausea nursing problems. **Methods:** Data were obtained through participatory methods, actions, and interviews. The subjects in this study were 2 respondents of 1st trimester pregnant women with nausea. **Results:** The results obtained showed that there was a decrease in the level of nausea in both respondents, namely increased appetite, decreased digestive system disorders, and improved physical condition after being given ginger boiled water. **Conclusion:** There is an effect of giving ginger boiled water on reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women with *emesis gravidarum*.

Keywords : *emesis gravidarum*, ginger, 1st trimester pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu kejadian dimana bertemunya sel sperma dan sel telur dalam tuba fallopi kemudian tertanam di dalam uterus dan terjadilah kehamilan (Fathonah, 2016). Saat hamil tentunya ada beberapa komplikasi, salah satunya mual muntah yang dapat terjadi di pagi hari, atau bahkan sewaktu-waktu tergantung masing-masing hormon ibu hamil. Mual muntah yang terjadi sewaktu-waktu atau biasa disebut *emesis gravidarum*.

Emesis gravidarum merupakan gejala yang paling umum dan awal yang dialami ibu hamil di usia kehamilan muda, yaitu sekitar 12-14. Kehamilan menyebabkan peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan *human chorionic gonadotrophine*. Gejala *emesis gravidarum* berupa mual kadang disertai muntah yang terjadi sewaktu-waktu dalam frekuensi kurang dari 5 kali sehari (Nugrawati & Amriani, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2013, persentase angka kejadian mual dan muntah pada ibu hamil di seluruh dunia mencapai 10-40% dari 790.000 jiwa. Persentase angka kejadian mual muntah kehamilan di Indonesia mencapai 20%, sedangkan di Jawa Tengah persentase angka mual muntah pada kehamilan terjadi sekitar 2,12%-49,92% dari jumlah angka kehamilan (Riskesdas, 2018).

Ibu hamil trimester 1 dengan gejala emesis gravidarum yang berlebihan akan mengalami masalah seperti dehidrasi, menipisnya cadangan lemak dalam tubuh dan kadar karbohidrat yang tidak mencukupi. Dampak emesis gravidarum yang berlebihan pada janin yaitu janin akan cenderung mengalami kelainan dan gangguan pada tumbuh kembangnya (Winkjosastro, 2012).

Emesis Gravidarum dapat diobati dengan obat-obatan farmakologi seperti pyridoxine (vitamin B6) doxylamine, antimetik, antihistamin, dan antikolinergik. Namun, penting untuk dicatat bahwa penggunaan obat farmakologis dapat mengakibatkan efek yang tidak diinginkan seperti sakit kepala, diare, mengantuk, dan sensasi kesemutan, efek tersebut berpotensi menimbulkan risiko bagi ibu hamil dan janin yang sedang berkembang (Nainar et al., 2019). Oleh karena itu, ibu hamil dapat memilih alternatif alami untuk mengurangi resiko efek samping tersebut, yaitu menggunakan jahe.

Penggunaan jahe sebagai obat herbal terbukti bermanfaat untuk meredakan mual muntah yang dialami ibu hamil pada trimester pertama. Hal

ini dikarenakan adanya berbagai komponen yang terkandung pada jahe, salah satunya gingerol. Gingerol berperan sebagai penghambat serotonin. Serotonin merangsang perut untuk berkontraksi, jika senyawa ini terhambat, maka otot-otot di saluran pencernaan menjadi rileks dan melemah sehingga mual muntah akan berkurang (Ningsih et al., 2020).

Saat peneliti melakukan Praktik Klinik Keperawatan di Puskesmas Traji, peneliti menemui fenomena mual kadang disertai muntah pada ibu hamil trimester 1 yang terjadi tidak hanya pada pagi hari. Peneliti kemudian melakukan studi pendahuluan khususnya pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Traji. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Traji pada bulan Desember 2022, data bulan Januari-Desember 2022 sebanyak 23 ibu hamil trimester 1, 10 ibu diantaranya mengalami mual dan terkadang disertai muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Air Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Nausea Pada Ibu Hamil Trimester 1 Yang Mengalami *Emesis Gravidarum*”.

METODE PENELITIAN

Jenis studi kasus yang diambil yaitu dengan deskriptif kualitatif. Desain yang digunakan peneliti yaitu deskriptif untuk mengetahui gambaran efektifitas pemberian air rebusan jahe terhadap nausea pada ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum. Subjek penelitian pada studi kasus ini

menggunakan 2 orang responden di Desa Karangtejo, Kecamatan Kedu, Kabupaten Temanggung yaitu ibu hamil trimester 1 dengan score PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*) 7-12, memiliki tanda dan gejala nausea pada SDKI, tidak mengalami gangguan pencernaan seperti radang usus buntu dan gastritis, tidak alergi terhadap jahe, tidak menggunakan alternatif lain untuk mengatasi mual muntahnya, dan ibu hamil yang bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi melalui metode partisipatif, tindakan, dan wawancara terhadap kedua responden. Responden diberikan lembar kuisioner dan diminta untuk memberi tanda centang pada pernyataan yang sesuai untuk menentukan skala PUQE, score skala PUQE yang dipilih yaitu 7-12. Kemudian dilakukan tindakan pemberian air rebusan jahe. Air rebusan jahe didapatkan dari rebusan 2 ruas jahe sebesar kelingking kaki dalam 200 ml air dan diberikan kepada responden untuk dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari setiap pagi dan sore selama 3 hari berturut-turut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian efektifitas air rebusan jahe terhadap nausea pada ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum dilakukan pada tanggal 28 Mei-02 Juni 2023 dengan 2 responden sebelum dilakukan air rebusan jahe.

Tabel 1. Hasil Pengkajian Emesis Gravidarum pada responden

No	Manifestasi klinis	Ny. A		Ny. S	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Kepala pusing	✓		✓	
2	Mual kadang disertai muntah di pagi hari atau sepanjang hari	✓		✓	
3	Mual dan muntah yang terjadi pada trimester pertama kehamilan	✓		✓	

(Nugrawati & Amriani, 2021, Saifuddin (2015))

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil identifikasi emesis gravidarum dari kedua responden sesuai manifestasi klinis. Pada kedua responden mengalami manifestasi klinis emesis gravidarum sebesar 100%.

Tabel 2. Hasil pengkajian scale puqe sebelum dilakukan tindakan

Pertanyaan	Ny. A	Ny. S
Dalam 24 jam terakhir, berapa lama anda merasa mual atau tidak nyaman pada perut?	3	4
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda muntah?	2	2
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda muntah kering tanpa mengeluarkan apapun?	4	3
Total Skor	9	9

Keterangan :

Ringan : total score kurang dari/ sama dengan 6

Sedang : total score 7-12

Berat : total score 13-15

Tabel 2 dapat dilihat bahwa kedua responden sama-sama mempunyai skor 9 dalam kategori emesis sedang.

Tabel 3. Hasil pengkajian nausea

No	Tanda dan Gejala	Ny. A		Ny. S	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Mengeluh Mual	✓		✓	
2.	Merasa ingin muntah	✓		✓	
3.	Tidak berminat makan	✓		✓	
4.	Peningkatan produksi saliva	✓		✓	
5.	Pucat	✓		✓	
6.	Diaforesis	✓		✓	
7.	Takikardia	✓		✓	
8.	Pupil dilatasi		✓		✓

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa identifikasi masalah nausea dari kedua responden sesuai dengan gejala dan tanda dari nausea sebesar 87.5% pada responden 1 dan 87.5% pada responden 2.

Setelah ibu hamil trimester 1 yang mengalami nausea mengonsumsi air rebusan jahe, selanjutnya dilakukan evaluasi dengan menggunakan pengukuran luaran/*outcome*, SLKI 2018 dan pengukuran skala PUQE. Hasil

Tabel 5. hasil evaluasi outcome

NO	Luaran Keperawatan	Ny. A			Ny. S		
		H 1	H 2	H 3	H 1	H 2	H 3
1.	Nafsu makan	2	3	4	3	4	5

Keterangan : 1 (menurun),
2 (cukup menurun)
3 (sedang)
4 (cukup meningkat)
5 (meningkat).

evaluasi tindakan terdapat dalam tabel 4.4 dan 4.5

Tabel 4. hasil pengkajian scale puqe setelah dilakukan tindakan

Pertanyaan	Ny. A	Ny. S
Dalam 24 jam terakhir, berapa lama anda merasa mual atau tidak nyaman pada perut?	2	2
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda muntah?	1	1
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda muntah kering tanpa mengeluarkan apapun?	2	1
Total Score	5	4

Keterangan :

Ringan : total score kurang dari atau sama dengan 6
Sedang : total score 7-12
Berat : total score 13-15

Dari tabel setelah dilakukan tindakan, dapat dilihat bahwa identifikasi skala PUQE pada responden 1 memiliki score 5 dan responden 2 memiliki score 4. Kedua responden dalam kategori ringan. Kesimpulannya adalah terdapat penurunan frekuensi emesis pada kedua responden.

Tabel 6. Luaran keperawatan

NO	Luaran Keperawatan	Ny. A			Ny. S		
		H1	H2	H3	H1	H2	H3
1.	Keluhan Mual	2	3	4	3	4	5
2.	Perasaan ingin muntah	3	4	5	3	4	5
3.	Perasaan asam di mulut	3	4	5	3	4	5
4.	Sensasi panas	3	4	5	3	4	5
5.	Sensasi dingin	3	4	5	3	4	5
6.	Frekuensi menelan	3	4	5	3	4	5
7.	Diaforesis	3	4	5	3	4	5
8.	Jumlah saliva	3	4	5	3	4	5
Keterangan : 1 (meningkat), 2 (cukup meningkat), 3 (sedang), 4 (cukup menurun), 5 (menurun).							
NO	Luaran Keperawatan	Ny. A			Ny. S		
		H1	H2	H3	H1	H2	H3
1.	Pucat	3	4	5	3	4	5
2.	Takikardi	3	4	5	3	4	5
3.	Dilatasi pupil	3	4	5	3	4	5
Keterangan : 1 (memburuk), 2 (cukup memburuk), 3 (sedang), 4 (cukup membaik), 5 (membaik).							

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa keadaan Ny. A dan Ny.B membaik setelah mengonsumsi air rebusan jahe selama 3 hari (pagi dan sore). Nafsu makan meningkat, keluhan di sistem pencernaan (mual muntah, perasaan asam di mulut, sensasi panas dan sensasi dingin, frekuensi menelan, diaforesis, jumlah saliva) menurun, hasil pemeriksaan fisik (pucat, takikardi, dilatasi pupil) membaik.

Pembahasan

Gejala emesis gravidarum yang ditemukan pada kedua responden yaitu kepala pusing, mual kadang disertai dengan muntah di pagi hari atau seharian penuh. Sedangkan gejala yang ditemukan untuk pengkajian nausea yaitu mengeluh mual, merasa ingin muntah, tidak berminat makan. Mual muntah pada ibu hamil di bulan-bulan

pertama saat kehamilan disebabkan oleh meningkatnya hormon HCG (*Human Chorionic Gonadotropine*), estrogen, dan progesteron yang mengakibatkan peningkatan asam lambung (Hermina, 2022). Sedangkan pusing yang terjadi pada ibu hamil dikarenakan meningkatnya produksi darah dalam tubuh yang berfungsi untuk membawa nutrisi menuju janin, kemudian terjadi penurunan tekanan darah dan gula darah (Nugrawati & Amriani, 2021).

Nausea pada ibu hamil trimester 1 dapat diatasi dengan pemberian rebusan jahe yaitu melalui tindakan konsumsi air rebusan jahe yang didapatkan dari rebusan 2 ruas jahe dan air 200 ml, diminum sebanyak 2 kali sehari (Rahmaini, 2021). Minuman jahe ini disajikan dalam kondisi hangat dikarenakan air dengan suhu antara 31°C-37°C mempunyai manfaat bagi

tubuh yaitu meningkatkan proses pengangkutan zat gizi dan pembuangan zat sisa, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat kekakuan, meningkatkan peredaran darah ke seluruh tubuh, dan memberi rasa hangat lokal (Syafiyirrahman dalam Ningtiyas, 2014). Jahe 1-2 ruas berukuran jari kelingking manusia dewasa dengan air 2-3 gelas dan kemudian menjadi air rebusan jahe hangat dinilai sudah cukup untuk dijadikan alternatif mengatasi mual muntah pada ibu hamil, mengingat ibu hamil tidak dianjurkan mengonsumsi jahe secara berlebih dikarenakan dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti diare, nyeri ulu hati, rasa panas di dada akibat asam lambung naik (Rahmaini, 2021).

Terjadi perubahan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah tindakan pemberian air rebusan jahe. Sebelum dilakukan tindakan didapatkan score scale puqe pada kedua responden yaitu 9. Kedua responden mengeluh mual, merasa ingin muntah, dan nafsu makan menurun. Sedangkan di akhir intervensi didapatkan data bahwa kedua responden mengalami penurunan pada frekuensi mual muntah serta nafsu makan menjadi meningkat. Dapat disimpulkan bahwa tingkat nausea menurun. Hasil penelitian oleh Rufaidah et al., (2019) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan pemberian air rebusan jahe rata-rata angka emesis gravidarum adalah 3,38 dengan standart deviasi 0, 549, sedangkan setelah dilakukan tindakan adalah 2,19 dengan standart deviasi 0, 401.

Jahe terbukti dapat mengatasi nausea pada ibu hamil dikarenakan terdapat kandungan enzim protease dan lipase yang berfungsi untuk kesehatan pencernaan, yaitu sebagai pemecah protein dan lemak. Jahe juga terbukti merangsang keluarnya gas dari perut (karminatif) dikarenakan sifatnya yang hangat. Oleh karena itu, jahe membantu dalam mencerna, menyerap, dan meningkatkan nafsu makan (Redaksi Trubus, 2019).

Hasil penelitian lain yang mendukung bahwa jahe dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 yaitu penelitian yang dilakukan oleh Indrayani et al., (2018) menunjukkan bahwa rata-rata sebelum dilakukan tindakan yaitu 9,30, sedangkan setelah dilakukan tindakan yaitu 4,50. Pemberian wedang jahe pada penelitian ini efektif dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

KESIMPULAN

Pemberian air rebusan jahe merupakan salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi nausea. Pasien dengan emesis gravidarum mengonsumsi air rebusan jahe sekitar 200ml/satu gelas belimbing selama 3 hari setiap pagi dan sore dapat mengatasi nausea. Dibuktikan dengan hasil yang diperoleh dari kedua responden yaitu didapatkan hasil akhir berupa nafsu makan meningkat, keluhan disistem pencernaan (mual muntah, perasaan asam di mulut, sensasi panas dan sensasi dingin, frekuensi menelan, diaforesis, jumlah saliva) menurun,

hasil pemeriksaan fisik (pucat, takikardi, dilatasi pupil) membaik.

DAFTAR PUSTAKA

Herminal, Conny., Widya., Wirajaya. (2022). *The Conny Method*.

Indrayani, I., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201-211.

Nainar, A, A, A., Diniah, L., & Komariah, L. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(2), 81-93.

Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester 1. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1.

Nugrawati, N., & Amriani. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (1st ed.; Abdul, ed.). Jawa Barat: Cv.Adanu Abimata.

Rahmaini Fitri Harahap, Umul Khoir, Annisa Putri, Asma Novi Yanti. 2021. “Demonstrasi Dalam Pembuatan Air Jahe Dalam Mengatasi Mual dan Muntah Bagi Ibu Hamil “ *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima* Vol.3 No.1.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.

Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). Pengaruh Seduhan *Zingiber Officinale* (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance*, 4(1):204.

Trubus, Redaksi, 2019. Khasiat Jahe. Depok: Trubus Swadaya.

Wiknjosastro, Hanafi. 2012. Ilmu Kebidanan, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Sarwono Prawirohardjo.