

**EFEKTIVITAS KONSUMSI JAHE
DAN SEREH DALAM MENGATASI
*MORNING SICKNESS***

Siti Rofi'ah, Esti Handayani, Tety Rahmawati

Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Kebidanan Magelang

email : nandasheeta@yahoo.com

Alamat : Jln. Perintis Kemerdekaan Magelang Jawa Tengah

Hp : 082242517145/ 085228569458

ABSTRACT

Kata Kunci: Jahe, Sereh, Morning Sickness

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain¹. Tiga hormon yang berperan pada perubahan fisiologi gastrointestinal adalah hormon hCG (*human chorionic gonadotropin*), progesteron dan estrogen². Mual dan muntah terjadi karena pengaruh hCG, tonus otot-otot *traktus digestivus* menurun sehingga kemampuan bergerak seluruh *traktus digestivus* juga berkurang³.

Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life*⁴. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan banyak wanita hamil yang harus mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan alternatif lain untuk mengatasi mual dan muntah. Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6. Namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk⁵.

Terapi awal pada emesis sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan⁶. Selain jahe, sereh menurut Akbar⁷ bermanfaat untuk meredakan timbulnya rasa mual bagi wanita. Kandungan kimia sereh antara lain adalah minyak astiri dengan komponen-komponen *citronelfral*, *citral*, *geraniol*, *metil-heptonone*, *eugenol-metil eter*, *dipenten*, *eugenol*, *kadinen*, *kadinol* dan *limonene* yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah⁸.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis

pada 2 (dua) Puskesmas di Kabupaten Temanggung diperoleh hasil pada bulan Januari 2015 sebanyak 54 ibu hamil, dengan 33 (60%) ibu hamil diantaranya mengalami mual muntah. Pengobatan yang diberikan adalah vitamin B6, tidak ada satupun yang diberikan terapi lain seperti anjuran minum minuman jahe atau sereh. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti secara langsung tentang efektivitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I.

RANCANGAN/ METODE

Jenis penelitian ini *Pre Experimental* dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada rancangan ini kelompok 1 (eksperimen) diberi perlakuan mengkonsumsi jahe sereh sedangkan kelompok 2 (kontrol) diberikan perlakuan mengkonsumsi jahe dan kelompok 3 (kontrol) mengkonsumsi sereh selama 7 hari. Pada ketiga kelompok diawali dengan *pre test* dan sesudah intervensi dilakukan post test terhadap derajat mual muntah menggunakan Indeks *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE)*. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah sebanyak 39 responden yang memenuhi kriteria keadaan umum baik, tidak mengalami gastroenteritis, tidak memiliki riwayat keguguran, tidak mengalami stress/tekanan jiwa, tidak mengkonsumsi obat anti mual serta mengkonsumsi jenis intervensi yang diberikan secara rutin. Penelitian ini menggunakan checklist derajat mual dan muntah berisi intensitas mual dan muntah ibu hamil dengan indeks *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE)*. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon⁹.

HASIL

Kejadian *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Jahe

senyawa-senyawa yang terkandung pada jahe lebih mengarah pada dinding lambung daripada sistem syaraf pusat¹².

Sebelum mengonsumsi jahe sereh sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah pada derajat sedang/ moderate, sesudah mengonsumsi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Jahe dan Sereh

Kategori	Kejadian Morning Sickness pada Ibu hamil											
	Jahe				Jahe Sereh				Sereh			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Mild	5	38,5	12	92,3	0	0	12	92,3	0	0	2	15,4
Moderate	8	61,5	1	7,7	11	84,6	1	7,7	12	92,3	10	76,9
Severe	0	0	0	0	2	15,4	0	0	1	7,7	1	7,7
Jumlah	13	100	13	100	13	100	13	100	13	100	13	100

Tabel.1 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden sebelum mengonsumsi jahe mengalami mual muntah pada derajat sedang/ moderate. Sesudah mengonsumsi jahe sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah derajat ringan/ mild. Kejadian *morning sickness* pada ibu hamil sering terjadi dalam kehamilan, karena adanya peningkatan hormon estrogen dan hCG dengan gejala klinis mual dan muntah¹⁰. Mual muntah bervariasi dari mual ringan sampai mual dan muntah yang tidak tertahankan sepanjang hari. Ini terjadi antara minggu keempat sampai ketujuh setelah periode menstruasi terakhir dan berkurang pada minggu ke-20 setelah masa kehamilan pada hampir semua wanita hamil¹¹.

Jahe merupakan salah satu rempah-rempah yang banyak digunakan untuk konsumsi dan juga untuk kesehatan salah satunya adalah untuk mengatasi mual muntah. Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas anti emetik yang manjur. Kerja

jahe sereh sebagian besar pada tingkat ringan/ mild. Efek farmakologis jahe adalah menambah nafsu makan, memperkuat lambung, peluruh kentut, peluruh keringat, pelancar sirkulasi darah, penurun kolesterol, anti muntah, anti radang, anti batuk, dan memperbaiki pencernaan⁸, sedangkan sereh menurut Akbar⁷ bermanfaat untuk meredakan rasa nyeri ketika haid dan meredakan timbulnya rasa mual bagi wanita, memperkuat dan meningkatkan fungsi sistem saraf, menghangatkan dan melemaskan otot, meredakan kejang-kejang, meredakan infeksi kulit, lambung, usus, saluran kemih, dan luka, menyegarkan kulit, menghilangkan jerawat, serta menghilangkan bau badan tak sedap.

Kejadian *morning sickness* sebelum dan sesudah mengonsumsi sereh sebagian besar ibu hamil pada derajat sedang/ moderate. Mual muntah merupakan keluhan yang sering muncul dan dapat bervariasi dari mual ringan saat bangun tidur hingga muntah terus menerus sepanjang hari¹³. Muntah yang terus menerus disertai dengan kurang minum yang berkepanjangan dapat menyebabkan terjadinya syok, dan dehidrasi yang berkepanjangan dapat dipastikan akan menghambat tumbuh

kembang janin. Nutrisi yang adekuat selama kehamilan sangat diperlukan untuk kesehatan janin dan ibu hamil. Berat badan bayi baru lahir dan usia kehamilan terutama pada kelahiran prematur berisiko menyebabkan kematian bayi baru lahir¹⁰. Dengan demikian, muntah pada kehamilan perlu diatasi salah satunya dengan herbal. Kandungan minyak astiri dalam sereh dapat bermanfaat untuk mencegah muntah, mencegah masuk angin, dan melancarkan sirkulasi cairan limpa dan darah¹⁴. Namun dengan bau yang menyengat menyebabkan ibu hamil tidak mampu merespons efek anti muntah yang dikeluarkan dari sereh tersebut.

Efektifitas Konsumsi Jahe dan Sereh dalam Mengatasi Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I

sering menyebabkan terjadinya infeksi^{10,12}. Jahe merupakan jenis complement nutrisi yang sudah diakui oleh *Food and Drug Administration (FDA)* Amerika, juga telah termasuk kedalam daftar obat herbal monograf WHO. Ibu dapat mengkonsumsi jahe dalam bentuk apapun selama ibu menyukainya. Penelitian Ardani¹⁵ menyebutkan bahwa pemberian jahe dan kapulaga efektif untuk mengatasi morning sickness pada ibu hamil trimester I. Penelitian lain dilakukan oleh Aini¹⁶ dengan hasil ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap mual muntah pada ibu yang mengalami emesis gravidarum. Hasil penelitian Saswita¹⁷ juga menyebutkan bahwa minuman jahe efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Jahe sereh efektif untuk mengatasi morning sickness, hal ini didukung data yang menyatakan

Tabel 2. Efektifitas Konsumsi Jahe dan Sereh dalam Mengatasi Morning Sickness

	Kejadian Morning Sickness					
	Jahe		Jahe Sereh		Sereh	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Mean	7.923	4.615	10.308	4.385	10.231	9.231
Standar Deviasi	2.722	1.502	1.888	1.387	1.536	2.522
Range	8	6	6	4	5	9
Minimum	4	2	8	3	8	4
Maksimum	12	8	14	7	13	13
Varian	7.410	2.256	3.564	1.923	2.359	6.359
p value	0.002		0.001		0.068	
perubahan	Tetap	1	Tetap	0	Tetap	9
	Turun	12	Turun	13	Turun	4
Jumlah	13		13		13	

Hasil penelitian menyebutkan bahwa jahe efektif untuk mengatasi morning sickness. Analisa deskriptif juga menyebutkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan derajat morning Sickness. Akar jahe/ *Zingiber Officinale Rhizome* mengandung bahan aktif *gingerol* yang dapat menghambat pertumbuhan galur H. Pylori terutama galur *Cytotoxin Associated Gene (Cag) A+* yang

semua responden mengalami penurunan derajat *morning sickness*. Sebagai obat herbal, jahe digunakan untuk mencegah motion sickness dan sebagai anti muntah. Khasiatnya sebagai anti-muntah mulai banyak digunakan tidak hanya untuk penderita gastritis, tetapi juga oleh kalangan ibu hamil, karena dianggap mempunyai efek samping yang lebih ringan dibanding obat-obat anti muntah

Tabel 7. Efektivitas Jahe dan Sereh dalam Mengatasi Morning Sickness

Kelompok	n	Mean sebelum perlakuan	Mean sesudah perlakuan	Selisih Nilai Mean	Nilai p value	Nilai Z
Jahe	13	7.923	4.615	3.308	0.002	-3.086
Jahe Sereh	13	10.308	4.385	5.923	0.001	-3.195
Sereh	13	10.231	9.231	7	0.068	-1,826
Jumlah	30					

yang beredar di masyarakat¹¹.

Sereh memiliki banyak sekali kegunaan bagi kesehatan, dengan kandungan sereh yaitu minyak atsiri yang terdiri atas *sitrat*, *sitronelol*, *a-pinen*, *kamfen*, *sabinen*, *mirsen*, *felandren beta*, *p-simen*, *limonene*, *cis-osimen*, *terpinol*, *sitronelal*, *borneol*, *terpinen-4-ol*, *a-terpineol*, *geraniol*, *farnesol*, *metil heptanenon*, *bornilasetat*, *geranilformat*, *terpinil astet*, *sitronil asetat*, *geranial asetat*, *bêtelemen*, *beta-kariofilen*, *beta-bergamoten*, *trans-metilsoegenol*, *beta-kadinen*, *elemol*, *kariofilen oksida*⁷. Senyawa lain adalah *geranial*, *geranil butirat*, *lomonen*, *eugenol* dan *metileugenol*¹⁸.

Penggunaan sereh yang dikombinasikan dengan jahe untuk mengatasi mual dan muntah sebelumnya belum pernah dilakukan. Namun *Sripramote*¹⁹ pernah meneliti tentang pemberian jahe dan vitamin B6 terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan hasil jahe lebih efektif untuk mengurangi mual dan muntah selama hamil. Penggunaan kombinasi rempah-rempah untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil sebelumnya pernah dilakukan oleh Gunanegara²⁰ yang menyatakan bahwa kombinasi ekstrak jahe dengan piridoksin dapat meringankan gejala mual muntah lebih baik daripada hanya menggunakan piridoksin saja

Sereh tidak efektif untuk mengatasi morning sickness, hal ini didukung dengan analisa deskriptif yang menyatakan hanya 30% responden yang mengalami penurunan derajat morning sickness. Kandungan minyak atsiri dalam sereh seperti *citral*, *geraniol*, *citonellal*, *metil heptanenon*, *dipenten*, *eugenol* *kadinen*, *kadinol* dan *limonene* dapat

bermanfaat untuk mencegah muntah, mencegah masuk angin, dan melancarkan sirkulasi cairan limpa dan darah¹⁸. Tidak efektifnya sereh untuk mengatasi *morning sickness* karena bau sereh yang menyengat. Ibu hamil cenderung sensitif terhadap bau sehingga efektivitas sereh dalam mengatasi morning sickness menjadi berkurang.

Konsumsi Jahe Sereh Paling Efektif dalam Mengatasi Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I

Analisis data dengan memperhatikan selisih rata-rata sebelum dan sesudah memperoleh intervensi diperoleh hasil jahe sereh paling efektif untuk mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I. Kombinasi kandungan zat yang terdapat pada jahe dan sereh semakin memperkuat efeknya dalam menurunkan derajat mual muntah. Aroma sereh yang menyengat dapat ternetralisir dengan aroma jahe yang lebih menyenangkan bagi ibu hamil. Hal ini dapat disebabkan karena komponen utama minyak atsiri jahe yang menyebabkan bau harum adalah zingiberen dan zingiberol²¹.

Jahe bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek anti emetik pada sistem *gastrointestinal* dan sistem susunan saraf pusat. *Galanolakton*, merupakan unsur lain yang terkandung pada jahe, adalah suatu antagonis kompetitif pada ileus 5-HT reseptor, yang menimbulkan efek anti-emetik. Efek jahe pada susunan saraf pusat ditunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, terdapat pengurangan frekuensi muntah¹¹.

Hasil penelitian ini sesuai hasil penelitian Arianto²² yang menyatakan bahwa ekstrak jahe

lebih efektif daripada plasebo dan kombinasi ekstrak jahe dengan piridoksin lebih efektif daripada plasebo dalam menurunkan derajat mual dan episode muntah pada emesis gravidarum, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan kombinasi 2 jenis atau lebih rempah-rempah dapat lebih efektif untuk mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I.

KESIMPULAN

Penelitian ini diperoleh hasil bahwa jahe sereh paling efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I. Jahe efektif dalam mengatasi *morning sickness*, sedangkan sereh tidak efektif dalam mengatasi *morning sickness*.

Disarankan pada ibu hamil agar mengkonsumsi jahe sereh untuk mengatasi morning sickness. Bagi bidan agar menyarankan pada ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe sereh untuk mengatasi morning sickness serta menjelaskan dosis serta efek samping yang mungkin dapat ditimbulkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas (Maria A. Wijayarini, et.al. Terj)*. Jakarta: EGC.
2. Firmansyah. 2014. *Penatalaksanaan Gangguan Saluran Cerna dalam Kehamilan*. *Medicinus*, Vol. 27, No. 1 April 2014.
3. Kusmiyati & Wahyuningsih. 2015. *Perawatan Ibu Hamil asuhan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
4. Hollyer et al; licensee BioMed Central Ltd. *The use of CAM by women suffering from nausea and vomiting during pregnancy* Antihistamines for Morning Sickness, 2002
5. Laura horne (2006). *Treatment Option for Nausea and Vomiting During Pregnancy*.
6. Dechacare. (2009). *Tips mengusir morning sickness*. <http://www.dechacare.com.indx.php> 6 September 2015
7. Akbar. 2015. *Aneka Tanaman Apotek Hidup di Sekitar Kita*. Jakarta : One Book.
8. Hariana. 2015. *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta : penebar Swadaya.
9. Dahlan. S. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Edisi 5. Salemba Medika. Jakarta. 2011
10. Wiknjosastro. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
11. Wiraharja, Regina Satya. Heidy, Selfi Rustam, Marissa Iskandar. 2011. *Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual dalam Kehamilan*. *DAMIANUS Journal of Medicine*. Vol. 10, No.3, Oktober 2011 hal 161-170
12. Linda B. White, M.D, *The herbal drug store*, Rodale, 2000
13. Tiran. 2009. *Asuhan Kehamilan Mual dan Muntah*. Jakarta : EGC
14. Melcher. 2004. *Gempur Penyakit dengan Minyak Herbal Papua*. Jakarta : Bukukita
15. Ardani, Ayu. 2014. *Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempon Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*. on <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3657.pdf>. 17 Juli 2016
16. Aini, Zahrotul. Wiwi Kanarsih. 2010. *Pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap mual muntah pada ibu yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta*. on <http://opac.unisayogya.ac.id/1839/1/NASPub.pdf>. 17 Juli 2016
17. Saswita. (2006). *Efektifitas jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimerster I*. *Jurnal Ners Indonesia*, 2,1 (2087-2763). Di peroleh tanggal 17 Juli 2016 dari <http://ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/download/634/627>
18. Hidayat. 2015. *Kitab Tumbuhan Obat*. Jakarta : Agriflo

19. Sripramote, dkk. (2006). *A randomized comparison of ginger and vitamin b6 in the treatment of nausea and vomiting of pregnancy. Obstet Gynecol* 2006;97: 111– 182. © 2006 by The American College of Obstetricians and Gynecologists.
20. Gunanegara. 2009. *Perbandingan Efektivitas Kombinasi Ekstrak Jahe dan Piridoksin dengan Piridoksin Saja dalam Mengurangi Keluhan Mual Muntah pada Wanita Hamil. JKM. Vol.9 No.1 Juli 2009: 24-33*
21. Kurniasari. 2008. *Kajian Ekstraksi Minyak Jahe Menggunakan Microwave Assisted Atraction. Momentum Vol. 4 No.2. Oktober 2008*
22. Arianto, K. 2008. *Keefektifan Pemberian Ekstrak Jahe dan Kombinasi Ekstrak Jahe dengan Piridoksin untuk Mual dan Muntah pada Emesis Gravidarum [Tesis]. Fakultas Ilmu Kedokteran. Universitas Gadjah Mada. Jogjakarta*