

EFEKTIVITAS JAHE UNTUK MENURUNKAN MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER I DI KELURAHAN SUKA KARYA KECAMATAN KOTA BARU

Subang Aini Nasution, Fitriana Kaban
Korespondensi Penulis : subang_4ini@yahoo.com

ABSTRAK

Sekitar 50% wanita hamil mengalami mual-mual dan sampai muntah-muntah. Hal ini terjadi 12 minggu pertama kehamilan, biasanya menghilang pada akhir waktu tersebut, tapi kadang muncul menjelang akhir kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini bersifat analitik dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah responden yang di dapat sebanyak 4 orang ibu hamil trimester I yang mengalami mual-muntah. Hasil penelitian diperoleh kehamilan trimester 1 sebagian besar yang mengalami mual ringan sebanyak 1 orang dengan frekuensi 1-3 x/hari dan yang mengalami mual-muntah sedang dengan frekuensi 4-7 x/hari sebanyak 3 orang. Berdasarkan hasil *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai yang signifikan *P-Value* sebesar 0,03. Hal ini berarti $P-Value < \alpha$ (0,05) hal ini menunjukkan bahwa jahe efektif untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I.

Kesimpulan penelitian yaitu berdasarkan hasil penelitian bahwa jahe efektif untuk menurunkan mual-muntah pada kehamilan trimester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru. Diharapkan bagi ibu agar lebih mengetahui dan memahami frekuensi mual-muntah selama kehamilan.

Kata Kunci : Kehamilan, Mual-muntah dan Jahe

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu kejadian yang selalu diinginkan oleh setiap pasangan suami istri, mulai awal kehamilan sudah dilakukan persiapan menyambut kelahiran bayi. Pada setiap kehamilan terdapat perubahan pada seluruh tubuh wanita khususnya pada alat genitalia eksterna dan interna, serta pada payudara. Dalam hal ini hormon somatomammotropin, estrogen, dan progesteron mempunyai peranan penting terhadap beberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil. Perubahan karena hormon estrogen pada kehamilan akan mengakibatkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa mual dan muntah. Selain hormon estrogen diduga pengeluaran *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) dalam serum dari plasenta juga menyebabkan mual muntah Menurut Wiknjosastro, 2009 dalam (Alyamaniah dan Mahmudah, 2014)

Sekitar 50% wanita hamil mengalami mual-mual, dan beberapa orang sampai

muntah-muntah. Keluhan ini terjadi dalam 12 minggu pertama kehamilan, biasanya menghilang pada akhir waktu tersebut, tapi kadang-kadang muncul kembali menjelang akhir kehamilan. Penyebabnya hampir dapat dipastikan karena kepekaan terhadap hormon kehamilan. Kebanyakan mual-mual terjadi pada pagi hari, sehingga dinamakan pusing pagi, tetapi mungkin saja terjadi kapanpun. Mual-mual dipagi hari lebih umum dari pada di saat yang lain, karna perut mengandung kumpulan asam lambung yang di endapkan pada malam hari (Rahmi, 2013).

Mual dan muntah ini di kendalikan oleh pusat muntah yang berada pada dasar ventrikel otak keempat tepatnya pada bagian dorsal lateral dari formasio retikularis medulla oblongata. Pusat ini terletak dekat dengan pusat vasomotor, impuls dari *Chemoreceptor Trigger Zone* (CTZ), hipotalamus, korteks serebri dan area vestibular. Alat keseimbangan dapat terangsang akibat proses proses sentral atau perifer. Peranan dari pusat muntah adalah untuk mengkoordinir semua komponen kompleks yang terlibat dalam

proses muntah (Saswita dkk, 2011). Oleh karena itu di perlukan suatu tindakan penanganan. Penanganan untuk mual dan muntah dapat meliputi modifikasi *lifestyle*, diet, tetapi farmakologi dan nonfarmakologi. Modifikasi *lifestyle* dengan cara menghindari stress dan istirahat yang cukup. Diet dapat di lakukan dengan pola makan sedikit namun sering, seperti mengkonsumsi makanan kering, dan minuman tidak bersoda. Tetapi farmakologi dapat dengan memberi obat antiemetic seperti *diclegis*, sedangkan non farmakologi dapat menggunakan jahe yang juga memiliki efek antiemetik (Masmurah dan Anggraini, 2015).

Sebagian besar emesis gravidarum (mual muntah) saat hamil dapat di atasi dengan berobat berjalan, pemberian obatpenenang atau anti muntah. Tetapi sebagian kecil wanita tidak dapat mengatasi mual-muntah yang berkelanjutan sehingga menimbulkan kekurangan cairan dan ketidak seimbangan elektrolit. Penurunan kalium sebagai akibat ketidak seimbangan elektrolit akan menambah beratnya muntah, sehingga menyebabkan cairan tubuh berkurang, darah menjadi kental (*hemokonsentrasi*), melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi O₂ dan makanan ke jaringan berkurang. Melalui muntah dikeluarkan sebagian cairan lambung serta elektrolit, natrium, kalium dan kalsium. Komplikasi emesis gravidarum bisa menyebabkan abortus dan menghambat pertumbuhan janin Menurut Nikita, 2011 dalam Choiriah dan Trisnasari, 2013.

Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetic (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 mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetic anti muntah yang manjur kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada system saraf pusat (Fitria, 2013).

Berdasarkan survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 26 April 2015 di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru, dengan melakukan metode wawancara kepada 10 orang ibu hamil, didapatkan 3 orang ibu hamil yang mengetahui tentang efektifitas jahe untuk menurunkan mual-muntah pada kehamilan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektif Jahe untuk menurunkan Mual muntah pada kehamilan trimester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru"

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat analitik dengan tujuan untuk mengetahui "Efektifitas Jahe untuk menurunkan Mual-Muntah pada kehamilan Trisemester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru.

Populasi dan sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang di teliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru pada bulan April 2015 berjumlah 10 orang.

Menurut Arikunto (2010), sampel adalah sebagian atau mewakili populasi yang diteliti. Ada pun teknik dalam pengambilan sampel ini adalah dengan cara *Accidental Sampling* yaitu mengambil kasus atau responden ibu yang kebetulan ada pada saat peneliti melakukan penelitian di Kelurahan Suka Karya

Kecamatan Kota Baru pada bulan Juli tahun 2015.

Pengukuran indikator setelah tindakan pemberian wedang jahe di lakukan 4 hari berturut-turut dengan selang waktu ± 24 jam dan diambil rata-ratanya.

Skala pengukuran pemberian wedang jahe pada ibu hamil dapat di ukur dengan skala sebagai berikut:

1. Dikatakan ringan apabila frekuensi mual-muntah ibu 1-3x /hari setelah pemberian wedang jahe selama 4 hari berturut-turut dengan pemberian 2x/hari (kode 1).
2. Dikatan sedang apabila frekuensi mual-muntah ibu 4-7x /hari setelah pemberian wedang jahe selama 4 hari berturut-turut dengan pemberian 2x/hari (kode 2).
3. Dikatakan berat apabila frekuensi mual-muntah ibu 8-10x /hari setelah pemberian wedang jahe selama 4 hari berturut-turut dengan pemberian 2x/hari (kode 3).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai efektifitas jahe untuk menurunkan mual-muntah pada ibu hamil trimester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru menunjukan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Perbedaan Frekuensi Mual-muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan jahe pada ibu Hamil trimester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru.

Pemberian Jahe	Frekuensi Mual		Total n	Mean Df	t-hitung	p-value
	Ringan	Sedang				

Pretest	0	1	3	0,003
4 100	6,25	3	8,660	
Posttest	1	3	0	
4 100	4,25			

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan wedang jahe pada ibu hamil (*Pretest*) mual-muntah dengan frekuensi $< 8x$ /hari, setelah diberikan wedang jahe (*Pretest*) mual muntah menurun frekuensi $< 5x$ /hari.

Berdasarkan hasil *pried sample T-Test* menunjukkan nilai yang signifikan *p-value* sbesar 0,003. Hal ini berarti *p-value* $< \alpha$ (0,05) hal ini menunjukkan bahwa ha dapat diterima artinya jahe efektif untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru.

Berdasarkan dari penelitian bahwa dari 4 responden semuanya diberikan wedang jahe pada ibu hamil. Menurut rahmi fitria (2013) fungsi farmakologis jahe salah satunya adaah antiemetik (anti-muntah). Jahe merupakan bahan yang mampu menegeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, di samping itu dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus.

Menurut asumsi peneliti, hal ini terjadi karena ibu-ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini diarahkan dan diberi penyuluhan oleh peneliti sehingga ibu hamil yang diberikan wedang jahe akan merasa nyaman dan aman.

Berdasarkan uji statis *paried samples test* menunjukkan hasil bahwa terdapat efektifitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru.

Jahe merupakan bahan terapi yang banyak digunakan bermacam-macam dalam kehamilan. Bentuk sediaan kadar yang digunakan bermacam-macam penggunaan jahe sebagai terapi akan dibahas lebih lanjut setelah berbagai penjelasan berbagai terapi yang digunakan untuk mengurangi mual-muntah dalam kehamilan (Wiraharja dkk, 2011).

Bagi ibu hamil jahe merupakan herbal utaa untuk mengatasi *morning sickness* karena kaya zink. Jahe telah dibuktikan secara klinis dapat meredakan mual-muntah (Zita west, 2010)

Menurut asumsi peneliti tentang terdapatnya efektif jahe untuk menurunkan mual-muntah pada trimester I dapat dirasakan langsung oleh responden yang diberikan wedang jahe. Hambatan peneliti yang ditemukan dalam pemberian wedang jahe pada ibu hamil adalah mengingatkan ibu supaya wedang jahe yang diberikan dapat diminum secara rutin, peneliti tidak dapat ikut serta dalam pemberian wedang jahe pada malam hari karena peneliti tidak bisa keluar asrama pada malam hari.

SIMPULAN

Penelitian tentang efektivitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada

kehamilan trimester I dapat disimpulkan bahwa jahe efektif untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru hal ini membuktikan terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dan dibuktikan oleh uji statistika yang menunjukkan p *value* 0,003 artinya $<\alpha$ (0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S., 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka cipta, Jakarta.
- Choiriyah, Trisnasari, 2013. Efektifitas Komsumsi Ekstrak Jahe Dengan Frekuensi Mual-muntah Pada Ibu Hamil. Akses 12 Maret 2015
- Nugroho, Taufan., 2011. Buku Ajar Obstetri Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sofian,amru.,2012.Sinopsi Obstetri. EGC, Jakarta.
- Wiraharja, Heidy, Rustam, Iskandar. 2011. Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan. Akses 12 Maret 2015