

**PENGARUH JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*) HANGAT DALAM  
MENGURANGI *EMESIS GRAVIDARUM* DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS HARAPAN RAYA PEKANBARU**

**Haridawati**

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, STIKes AL Insyirah Pekanbaru

Email: [Haridawati54@gmail.com](mailto:Haridawati54@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Emesis Gravidarum* terjadi karena peningkatan kadar hormon Estrogen, Progesteron dan Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa pengaruh pemberian seduhan jahe hangat dalam mengurangi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya pada bulan April 2019. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dengan jumlah sampel 14 responden, teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Analisis data digunakan analisis univariate dan bivariate. Hasil univariate didapatkan sebelum pemberian seduhan jahe, mayoritas responden mengalami *emesis*, sedang sebesar 85.7%, dan sesudah pemberian seduhan jahe, kondisi *emesis* responden menurun menjadi *emesis* ringan sebesar 78.6%. Hasil uji *Paired Sampel T-test* diperoleh nilai *p value* = 0.000 (*p-value* <  $\alpha$  = 0.05). Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa seduhan jahe hangat sangat berpengaruh dalam mengurangi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

**Kata kunci** : *Emesis Gravidarum*, Kehamilan, Jahe

**ABSTRACT**

*Gravidarum emesis* occurs due to the increasing levels of the hormones Estrogen, Progesterone and Human Chorionic Gonadotropine (HCG) in the serum of the placenta. Ginger is a way to relieve nausea and vomiting during pregnancy. The purpose of this study was to analyze the effect of giving warm ginger steeping in reducing *emesis gravidarum* in the Work Area of the Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. This type of research is quantitative with one group pretest-posttest design. This research was conducted in the working area of Puskesmas Harapan Raya in April 2019. The population of this study was first trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting with a sample of 14 respondents, the sampling technique was *purposive sampling*. The measuring instrument in this study is the observation sheet. Data analysis used univariate and bivariate analysis. Univariate results were obtained before administration of ginger steeping, the majority of respondents experienced *emesis*, moderate by 85.7% and after giving ginger steeping, the *emesis* condition of the respondents decreased to mild *emesis* by 78.6%. Paired Sample T-test test results obtained *p value* = 0,000 (*p-value* <  $\alpha$  = 0.05). Based on these results it can be concluded that steeping warm ginger is very influential in reducing *emesis gravidarum* in the Work Area of the Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

**Keywords** : *Emesis Gravidarum*, Pregnancy, Ginger

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa dimulai dari pembuahan yaitu bertemunya sel telur/ovum wanita dengan sel benih/spermatozoa pria, kemudian terjadinya pembelahan sel (zigot), kemudian terjadinya nidasi/implantasi zigot pada dinding saluran reproduksi (endometrium), kemudian pertumbuhan dan perkembangan zigot-embrio-janin menjadi bakal individu baru (Sukarni, 2013). Periode kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu masing-masing terdiri atas tiga bulan menurut hitungan kalender, yaitu kehamilan trimester I antara umur kehamilan 0-12 minggu, kehamilan trimester II antara umur kehamilan 13-28 minggu, dan kehamilan trimester III antara umur kehamilan 29-42 minggu (Manuaba, 2010).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan *progesterone* yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya *morning sickness* tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Aritonang, 2010).

Terapi awal pada mual muntah atau *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 manisan (Akbar, 2015).

Untuk mengatasi mual muntah bisa secara farmakologi dan nonfarmakologi.

Secara farmakologi diberikan B6, tablet zat besi/Fe sebagai penambah darah, dan lain-lain. Efek samping dari vitamin B6 yaitu sakit kepala, mengantuk, kesemutan pada tungkai. Secara non farmakologi adalah dengan melakukan tindakan pencegahan dan mengurangi mual muntah dengan pengobatan tradisional. Salah satu pengobatan tradisional adalah dengan meminum teh jahe, memakan permen jahe, seduhan jahe, ataupun minum air rebusan jahe (Aini, 2010).

Jahe adalah salah satu obat-obatan herbal yang memiliki kandungan vitamin A, B, C, lemak, protein, pati, dammar, asam organik, oleoresin (*gingerin*), dan minyak terbang (*zingeron, zingerol, zingeberol, zingiberin, borneol, sineol, dan feladren*). Selain itu jahe juga mengandung minyak atsiri yang menyegarkan dan oleresin. Khasiat jahe antara lain sebagai karminatif (peluruh kentut), antimuntah, pereda kejang, anti pengerasan pembuluh darah, peluruh keringat (Cahyo, 2016). Menurut penelitian Faiza (2017) mengkonsumsi air rebusan jahe efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan hasil penelitian nilai  $p\text{ value} = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ).

Menurut penelitian Iluh (2017) dengan judul "Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I" dengan pemberian wedang jahe satu gelas pada pagi dan satu gelas pada sore hari selama 4 hari kepada 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah, dengan hasil penelitian menunjukkan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan wedang jahe sebesar 9,30. Sedangkan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I setelah diberikan wedang jahe sebesar 4,50. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar

4,80 dengan  $p=0,000$  ( $\alpha=0,05$ ). Dapat disimpulkan pemberian wedang jahe dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*.

Menurut teori terdapat 3 jenis jahe yaitu jahe gajah, jahe emprit dan jahe merah. Pada penelitian ini peneliti memberikan seduhan jahe emprit kepada ibu hamil karena jahe emprit memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi dibanding jenis jahe lainnya dan memiliki aroma yang lebih cukup tajam, namun kurang tajam jika dibandingkan dengan jahe merah. Oleh sebab itulah, jahe emprit biasanya dimanfaatkan sebagai bahan utama jamu, campuran minuman hangat, maupun obat-obatan herbal (Lestari, 2017)

Angka kejadian mual muntah atau *morning sickness* di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil. Data mengenai kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil yaitu 50-90% sedangkan hiperemesis gravidarum 10-15% di Provinsi Jawa Timur dari jumlah ibu hamil yang ada sebanyak 182.815 orang pada tahun 2011. Mual dan muntah adalah gejala yang sering terjadi pada 60-80% Primigravida dan 40-60% Multigravida (Wahyuningrum, dkk, 2016).

Di Indonesia tercatat ibu hamil 5.263.057 jiwa, di Provinsi Riau cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil Kunjungan 1 (K1) dan Kunjungan lengkap (K4) pada tahun 2016 telah memenuhi target Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan sebesar 72%. Namun demikian, terdapat lima provinsi yang belum mencapai target tersebut yaitu Papua, Papua Barat, Maluku, Nusa Tenggara Timur, dan Sulawesi Tengah. Dimana jumlah capaian K1 91,96% dan K4 94,89% (Kemenkes RI, 2017).

Cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K1 di Kota Pekanbaru sebesar 94,7% dari jumlah ibu hamil 24.044 jiwa,

berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru didapatkan hasil bahwa K1 ibu hamil yang terbanyak dari seluruh puskesmas yang ada di Kota Pekanbaru pada tahun 2017 berada pada wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya dengan jumlah data ibu hamil K1 sebanyak 2.385 jiwa atau 88,9% (Dinkes, 2017). Sedangkan cakupan ibu hamil K1 samapai K4 di wilayah kerja Harapan Raya pada tahun 2018 sebanyak 1.297 jiwa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Harapan Raya, melalui wawancara yang peneliti lakukan kepada 6 orang ibu hamil trimester 1 maka peneliti menemukan 4 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah dan belum pernah mengkonsumsi ramuan jahe, hanya diberikan B6 untuk mengatasi atau mengurangi mual muntah dan multivitamin lain seperti kalsium dan penambah darah. Setelah peneliti mencoba memberikan jahe hangat terhadap 2 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah dan ibu mengatakan bahwa mual muntahnya berkurang.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Jahe (*Zingiber Officinale*) Hangat Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru" pada tahun 2019.

Adapun tujuan dari penelitian ini dibagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus yaitu: Untuk mengetahui pengaruh jahe (*zingiber officinale*) hangat dalam mengurangi *emesis gravidarum*. Untuk mengidentifikasi frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan air seduhan jahe hangat. Untuk mengidentifikasi frekuensi *emesis gravidarum* setelah diberikan air seduhan jahe hangat. Untuk mengetahui pengaruh jahe (*zingiber officinale*) dalam mengurangi *emesis gravidarum*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre-Eksperimental Design*, yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *one-gruop pre-test post-test designs* (pengukuran didepan atau pre-test sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau post-test). Rancangan ini digunakan untuk menguji pengaruh jahe (*zingiber officinale*) hangat dalam mengurangi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru dengan menggunakan lembar observasi.

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah di Puskesmas Harapan Raya mulai dari bulan Februari-Maret 2019 sebanyak 31 orang. Penentuan jumlah besar sampel dengan menggunakan rumus besar sampel menurut (Swarjana, 2015) sebanyak 14 orang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah "*Purposive Sampling*" yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri yaitu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Alur penelitian ini di mulai dengan mengurus surat-surat keperluan untuk penelitian seperti mengurus surat izin pendahuluan dari STIKes Al Insyirah Pekanbaru untuk menuju ke Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Selanjutnya meminta izin kepada Kepala Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru untuk melakukan penelitian dengan responden ibu yang mengalami *emesis gravidarum*. Mempersiapkan kelengkapan administrasi yang diperlukan seperti lembar observasi, alat tulis, seduhan jahe dan sebagainya.

Analisis data adalah suatu kegiatan untuk meneliti, memeriksa, mempelajari, membandingkan data yang ada dan membuat interpretasi yang diperlukan, dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data Univariat dan Bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Distribusi Frekuensi *Emesis Gravidarum* Sebelum Diberikan Seduhan Jahe Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru

Tabel 1 Distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan seduhan jahe hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru

N	<i>Emesis Gravidarum</i>	(F)	(%)
1	Ringan	2	14,3
2	Sedang	12	85,7
3	Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>100</b>

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebelum pemberian seduhan jahe hangat mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* sedang sebanyak 12 responden dengan persentase 85,7%, sedangkan yang paling sedikit yang mengalami *emesis gravidarum* ringan sebanyak 2 responden dengan persentase 14,3%.

## 2. Distribusi Frekuensi *Emesis Gravidarum* Sesudah Diberikan Seduhan Jahe Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *emesis gravidarum* sesudah diberikan seduhan jahe hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya.

No	<i>Emesis Gravidarum</i>	(F)	(%)
1	Ringan	11	78,6
2	Sedang	3	21,4
3	Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sesudah diberikan seduhan jahe hangat sebagian besar responden mengalami penurunan frekuensi *emesis gravidarum* ringan sebanyak 11 responden dengan persentase 78,6%, sedangkan yang mengalami *emesis gravidarum* sedang sebanyak 3 responden dengan persentase 21,4%.

## 3. Pengaruh pemberian air seduhan jahe hangat dalam mengurangi frekuensi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru

Tabel 3 Pengaruh pemberian air seduhan jahe hangat dalam mengurangi frekuensi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru

<i>Emesis Gravidarum</i>	Mean	SD	Mak-Min	Selisih	P value
Pretest	6,07	1,439	8-3		
Posttest	3,71	1,139	6-2	2,36	0,000

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata frekuensi *emesis gravidarum*

sebelum diberikan air seduhan jahe hangat adalah 6,07 kali (SD=1,439 kali), nilai maksimal 8 kali dan nilai minimal 3 kali, setelah pemberian air seduhan jahe hangat setiap pagi selama 4 hari kemudian turun menjadi 3,71 kali (SD=1,139 kali), nilai maksimal 6 kali dan nilai minimal 2 kali, terjadi penurunan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 2,36 kali. Hasil Uji T dependen atau *paired T-test* didapatkan *p value* = 0,000 atau *p value* < 0,05, artinya ada pengaruh air seduhan jahe hangat dalam mengurangi frekuensi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 14 responden diketahui sebelum pemberian seduhan jahe hangat mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* sedang sebanyak 12 responden dengan persentase 85,7%, sedangkan yang paling sedikit yang mengalami *emesis gravidarum* ringan sebanyak 2 responden dengan persentase 14,3%. Sesudah diberikan seduhan jahe hangat sebagian besar responden mengalami penurunan frekuensi *emesis gravidarum* ringan sebanyak 11 responden dengan persentase 78,6%, sedangkan yang mengalami *emesis gravidarum* sedang sebanyak 3 responden dengan persentase 21,4%.

Hasil Uji dependen T test atau *Paired sample T-test* menunjukkan rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan air seduhan jahe hangat adalah 6,07 kali (SD=1,439 kali), nilai maksimal 8 kali dan nilai minimal 3 kali, setelah pemberian air seduhan jahe hangat setiap pagi selama 4 hari kemudian turun menjadi 3,71 kali (SD=1,139 kali), nilai maksimal 6 kali dan nilai minimal 2 kali, didapatkan nilai *p value* = 0,000 atau *p value* < 0,05, artinya ada pengaruh pemberian air

seduhan jahe hangat dalam mengurangi frekuensi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya.

Jahe memiliki rasa pedas dan hangat sehingga banyak pula dimanfaatkan sebagai bahan boreh atau bobok untuk mengusir perut kembung ataupun pegal-pegal. Pilih jahe segar yang tidak seberapa gemuk untuk jamu atau biasa disebut jahe emprit karena rasa pedasnya lebih hangat dan segar. Manfaat jahe bagi kesehatan antara lain mengatasi perut kembung dan masuk angin, meredakan batuk, meningkatkan imunitas tubuh, mencegah kanker, mengatasi rasa mual, meredakan sakit kepala dan detox tubuh (Murtie, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indrayani, Burhan, & Widiyanti, 2017) dengan judul “Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara”, rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan wedang jahe sebesar 9,30. Sedangkan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I setelah diberikan wedang jahe sebesar 4,50. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 4,80 dengan  $p\text{ value}=0,000$ .

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astriana, 2018) dengan judul “Efektivitas Pemberian Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang”, hasil penelitian didapatkan rata-rata (mean) mual muntah pada ibu hamil Trimester I sebelum pemberian rebusan air jahe sebanyak 9,8 kali, dan rata-rata (mean) mual muntah pada ibu hamil Trimester I sesudah pemberian rebusan air jahe sebanyak 5,5 kali.

Terjadi penurunan rata-rata frekuensi mual muntah antara sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe sebesar 4,3 kali. Artinya ada pengaruh pemberian rebusan air jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang dengan nilai  $p\text{ value}= 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 14 responden dengan judul “Pengaruh Jahe (*Zingiber Officinale*) Hangat Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru” dapat disimpulkan bahwa frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan seduhan jahe hangat yang mengalami *emesis gravidarum* sedang 85,7% dan yang mengalami *emesis gravidarum* ringan adalah 14,3%, sesudah diberikan seduhan jahe hangat sebagian besar responden mengalami penurunan frekuensi *emesis gravidarum* ringan sebesar 78,6% dan *emesis gravidarum* sedang sebesar 21,4%. Air seduhan jahe sangat berpengaruh dalam mengurangi *emesis gravidarum* di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p\text{ value} < \alpha = 0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar. (2015). *Aneka Tanaman Apotek Hidup di Sekitar Kita*. Jakarta: One Book.
- Aritonang, E. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Medan: Kampus IPB Taman Kencana Bogor.
- Astriana. (2018). Efektivitas Pemberian Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 43–48.

- Cahyo, S. (2016). *Panduan Praktis Menanam 51 Tanaman Obat Populer di Pekarangan*. Jakarta: Lily Publisher.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2017). *Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017*.
- Lestari, N. (2017). *Sukses Budidaya Jahe*. Yogyakarta: Oryza.
- Manuaba, I. A. C. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB* (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Murtie, A. (2015). *Sehat Dengan Jamu Gendong*. Yogyakarta: Cable Book.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Salemba Medika.