

Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

The Effect of Ginger Boil on Reducing Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester

¹Ranida Arsi, ²Juwairiah, ³Andre Utama Saputra

^{1,2,3}Universitas Kader Bangsa Palembang, Indonesia

E-mail: arsiranida20@gmail.com

Submisi: 31 Mei 2025 ; Penerimaan: 30 Juli 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Kehamilan trimester pertama wanita mempengaruhi perubahan fisik pada seorang wanita. Selama masa kehamilan hormon estrogen, progesteron, human chorionic gonadotropin berfluktuasi sehingga menyebabkan mual dan muntah. Mual muntah adalah suatu kondisi yang biasa muncul mulai usia kehamilan 4 minggu dan berakhir pada usia kehamilan 16 minggu. Jahe menjadi alternatif mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang menyegarkan dan menghambat reflek muntah sehingga melancarkan peredaran darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Penelitian ini menggunakan metode *quasy-eksperimen* dengan rancangan *non-equivalent with control group*. Pada rancangan ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan jahe dan kelompok kontrol yang diberikan air putih. Responden sebanyak 54 ibu hamil yang mengalami mual muntah yang dibagi dalam 2 kelompok. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan frekuensi mual muntah ibu hamil yang signifikan sebelum dan sesudah diberi rebusan jahe pada kelompok eksperimen nilai *p value* = 0,000 dan ada perbedaan frekuensi mual muntah ibu hamil yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan air putih pada kelompok kontrol nilai *p value* = 0,000. Tidak ada perbedaan efektifitas penurunan frekuensi mual muntah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai (*p* = 0,831). Diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi dan dapat diaplikasikan pada ibu hamil untuk dapat mengurangi mual muntah terutama pada ibu hamil trimester pertama.

Kata kunci: Air Putih, Ibu Hamil, Jahe, Mual, Muntah

Abstract

The first trimester of pregnancy affects physical changes in a woman. During pregnancy, the hormones estrogen, progesterone, and human chorionic gonadotropin fluctuate, causing nausea and vomiting. Nausea and vomiting are conditions that usually appear starting at 4 weeks of pregnancy and ending at 16 weeks of pregnancy. Ginger is an alternative to overcome nausea and vomiting in pregnant women. The first advantage of ginger is the content of essential oils that are refreshing and inhibit the gag reflex so that blood circulation and nerves work properly. This study aims to determine the effect of boiled ginger on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. This study used a quasi-experimental method with a non-equivalent with control group design. In this design, the subjects were divided into two groups, namely the experimental group given ginger and the control group given water. Respondents were 54 pregnant women who experienced nausea and vomiting who were divided into 2 groups. The results of the study found that there was a significant difference in the frequency of nausea and vomiting in pregnant women before and after being given ginger decoction in the experimental group with a *p value* = 0.000 and there was a significant difference in the frequency of nausea and vomiting in pregnant women before and after being given water in the control group with a *p value* = 0.000. There was no difference in the

effectiveness of reducing the frequency of nausea and vomiting in the experimental group and the control group with a value of ($p = 0.831$). It is hoped that this research can be a reference and can be applied to pregnant women to reduce nausea and vomiting, especially in pregnant women in the first trimester.

Keywords: Water, Pregnant Women, Ginger, Nausea, Vomiting

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu keadaan wanita yang memiliki embrio di dalam rahimnya yang terus berkembang dari waktu ke waktu proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan trimester pertama wanita mempengaruhi perubahan fisik pada seorang wanita. Selama masa kehamilan hormon estrogen, progesteron, human chorionic gonadotropin berfluktuasi sehingga menyebabkan mual dan muntah. Mual muntah adalah suatu kondisi yang biasa muncul mulai usia kehamilan 4 minggu dan berakhir pada usia kehamilan 16 minggu. Somatomammotropin, estrogen, dan progesterone mempunyai peranan penting terhadap beberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil (Widyawati and Widastuti, 2021).

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 Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta juga menyebabkan mual muntah (Widyawati and Widastuti, 2021). Hal tersebut sudah diketahui minimal sejak masa Hippocrates. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu. Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum adalah suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan, sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah (Fatwa, 2020).

Menurut Putri (2017) sebanyak 117 wanita hamil 58,17% mual muntah terjadi pada trimester pertama, dengan derajat mual muntah yaitu 42,2% mengalami mual muntah ringan, 35,3% mengalami mual muntah sedang dan 3,5% mengalami mual muntah berat (Putri *et al.*, 2017). *World Health Organization* (WHO, 2019) menyebutkan jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki (WHO, 2019).

Di Indonesia, jumlah ibu hamil trimester 1 data dari cakupan K1 dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 sebanyak 4.873.441 ibu dengan kurang lebih 50% mengalami emesis gravidarum sebanyak 2.436.721 orang (Kemenkes, 2020). Menurut data yang terdapat di Kemenkes RI kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50%-75% pada trimester pertama atau diawal kehamilan oleh Kemenkes RI Tahun 2017. Sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami mual muntah dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami morning sickness yang ekstrim. Emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi Emesis Gravidarum adalah 0,5%.

Data hasil di Sumatera Selatan pada tahun 2023 ada sekitar kurang lebih 45% dari jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah trimester 1 dan di Muara Enim terdapat 15% ibu mengalami mual muntah

pada pada ibu hamil trimester 1. Pada tahun 2024 bulan Januari – Maret tahun 2024 terdapat 30 ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Gelumbang yang mengalami mual muntah trimester 1 hanya saja perbedaan pada frakuensi mual muntah nya saja (Dinkes Sumsel, 2023). Hasil survei awal yang di lakukan di Puskesmas Gelumbang Tahun 2024, terdapat 5 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah. 3 orang ibu hamil mengalami mual muntah dengan frekuensi 6-7 kali dalam sehari dan 2 orang ibu hamil tersebut mengatakan 4-7 kali/hari selama 7 hari. Ibu tersebut mengatakan bahwa mereka kesulitan dalam mengkonsumsi sejenis obat mual muntah tersebut kemudian ada ibu yang mengatakan tidak mau mengkonsumsi obat tersebut, dikarenakan setiap kali obat tersebut dimasukan kedalam mulut, ibu tersebut langsung memuntahkannya, sehingga pil tersebut tidak jadi terkonsumsi. Hampir semua ibu-ibu dimana belum mengetahui obat-obat tardisional non farmakologi untuk menurunkan mual muntah.

Mual muntah dapat mempengaruhi gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit, bila tidak segera ditangani mual muntah ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, atau lebih dikenal dengan hiperemesis gravidarum disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG (Jusmawati and Meilyta, 2024). Mual muntah yang berlebihan dapat berdampak menurunkan nafsu makan akibat masalah psikologis yang mana akan menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit dan berdampak pada kondisi psikologis ibu berupa kecemasan, stress, rasa bersalah dan mudah marah jika gejala mual dan muntah semakin bertambah. Pada ibu hamil dengan mual muntah direkomendasikan pengobatan farmakologi untuk diberikan terapi vitamin B6 (*pyridoxyn*) dan non farmakologi atau herbal berupa rebusan jahe (Rahmawati, Ridwan and Widiastuti, 2023).

Jahe sebagai salah satu jenis tanaman herbal mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya,

khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan mengandung minyak atsiri yang menyegarkan dan menghambat reflek muntah, sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan safar-saraf bekerja dengan baik (Sulandiawati, Udayani and Karuniadi, 2025). Jahe merupakan bahan alami yang digunakan luas di masyarakat sebagai salah satu pengobatan herbal karena mudah didapatkan dan memiliki kandungan yang bermanfaat didalamnya. Jahe mengandung beberapa senyawa seperti resin, vitamin A, flandrena, gingerol, kurkumen, dan minyak atsiri yang membuat perut nyaman sehingga dapat mengurangi keluhan mual muntah (Kurniawati, Widowati and Dahlan, 2023).

Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (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 meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada system saraf pusat. Satu sendok teh jahe parut segar atau 250 mg kapsul jahe bubuk yang diminum saat rasa mual dan muntah menyerang dapat memberikan pertolongan segera (Munawwarah. M and Yahya, 2022).

Seduhan Jahe selama 7 hari terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I didapatkan bahwa dari hasil penelitian didapatkan bahwa nilai *p-value* (0,004) ada pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap penurunan mual muntah dan rata-rata mual muntah sebelum diberikan seduhan jahe pada ibu hamil 5,33 dengan standar deviasi 0,816. nilai minimum adalah 2 dan nilai maksimum adalah 4. Sedangkan dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata mual muntah sesudah diberikan seduhan jahe pada ibu hamil 4,33 dengan standar deviasi 0,888. Nilai minimum adalah 3 dan maksimum

adalah 6. Pada kelompok perlakuan responden juga mengalami pengurangan mual muntah walaupun tidak seefektif seduhan jahe setelah 7 hari pemberiannya (Felina *et al.*, 2021).

Berdasarkan Hasil penelitian Wulandari *et al* (2019) dengan judul Minuman Jahe Hangat untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di Puskesmas Nalumsari Jepara, hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah pada kelompok intervensi selama 7 hari sebelum tindakan rata-rata skor 13,08, sedangkan setelah tindakan mendapatkan rata-rata skor 7,56. Hasil uji analisa *paired samples t test* (data berdistribusi normal) mendapatkan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe efektif terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Nalumsari Jepara Tahun 2019 (Wulandari, Kustriyanti and Aisyah, 2019).

Hasil penelitian Indrayani *et al* (2017) dengan judul Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Kabupaten Bengkulu Utara dijelaskan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 4,80 dengan $p\text{ value} = 0,000$, yang berarti pemberian wedang jahe efektif selama 7 hari dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Kabupaten Bengkulu Utara tahun 2017.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi-experiment* dengan rancangan *non-equivalent with control group*. Pada rancangan ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang semuanya akan dilakukan *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok intervensi responden diberikan

perlakuan berupa pemberian air rebusan jahe dan pada kelompok kontrol diberikan air putih.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gelumbang pada Bulan Juni Tahun 2024. Sampel pada penelitian ini berjumlah 54 orang berdasarkan rumus Lemeshow dimana kelompok kontrol berjumlah 27 orang dan kelompok intervensi berjumlah 27 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 1 minggu hingga 12 minggu, ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah, dan ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian adalah ibu hamil yang mengkonsumsi obat-obat farmakologis maupun terapi lain untuk mengurangi mual dan muntah, ibu yang mengalami komplikasi dalam kehamilan.

Pada kelompok intervensi, responden akan diberikan air rebusan jahe sebanyak 100 ml dalam 2 kali pemberian yakni pada pagi dan sore hari selama 7 hari. Jahe yang digunakan adalah jahe merah sebanyak 25 gram ditambah 5 gram gula pasir dan air 100 ml. Pengukuran mual muntah menggunakan *Pregnancy Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE). PUQE adalah penilaian kuantitas dari mual dan muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual dan muntah. Pada indeks PUQE ada 3 jenis pertanyaan yang dinilai yaitu : a. Perubahan berat badan b. Ada tidaknya dehidrasi c. Indeks laboratorium (ketidakseimbangan elektrolit).

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah di beri perlakuan, dan perbedaan efektivitas penurunan mual muntah pada kelompok intervensi dan kontrol.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
< 20 tahun	1	1,85	3	5,6	4	7,4
20-30 tahun	23	42,6	22	40,7	45	83,3
> 30 tahun	3	5,6	2	3,7	5	9,3
Total	27	50	27	50	54	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 54 responden dapat diketahui bahwa umur ibu hamil sebagian besar berusia 20-30 tahun pada kelompok eksperimen sebesar 42,6%. Sedangkan kelompok kontrol sebesar 40,7% berusia 20-30 tahun. Rata-rata umur pada kelompok eksperimen adalah 24 tahun sedangkan kelompok kontrol yaitu 25 tahun.

Kesadaran responden Puskesmas Gelumbang tentang kehamilan yang aman cukup tinggi dilihat dari umur responden terbanyak berada pada usia yang aman untuk hamil (20-30 tahun). Hal ini sesuai dengan Nurhikmah (2017) bahwa kehamilan dikatakan berisiko tinggi adalah kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun (Nurhikmah, 2017). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Harahap *et al* (2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%). Disebutkan juga ditinjau dari karakteristik responden, rentang usia terbanyak berada pada 20-30 tahun rahim ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun belum berfungsi secara optimal. Ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun secara psikologis belum bisa menerima kehamilannya, cenderung labil dan belum bisa mengontrol emosi, untuk menjadi orang tua belum cukup siap. Hal ini dapat mengakibatkan stres serta memicu konflik mental yang dapat membuat ibu mual dan muntah karena tidak memperhatikan asupan nutrisinya. sedangkan di atas usia 35 tahun terdapat risiko tinggi ibu belum siap untuk hamil, atau bahkan tidak ingin hamil kembali yang membuat ibu mengalami depresi sehingga berujung pada stres dan mudah menyebabkan mual dan muntah saat hamil (Abidah and Fauziyatun, 2019).

Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida

Distribusi ibu hamil berdasarkan gravida di bagi menjadi 2 kelompok yaitu primigravida dan multigravida. Berikut ini hasil tentang gravida ibu hamil pada tabel 2:

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida

Gravida	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Primigravida	19	35,2	16	29,6	35	64,8
Multigravida	8	14,8	11	20,4	19	35,2
Total	27	50	27	50	54	100

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen gravida ibu hamil paling banyak adalah primigravida yaitu 35,2%, sedangkan kelompok kontrol yaitu 29,6%. Hal ini sejalan dengan penelitian Harahap *et al* (2020) dilihat dari gravida, sebagian besar responden hamil anak pertama sebanyak 16 orang (53,4%) dijelaskan juga pada wanita dengan kehamilan pertama, kadar progesteron dan estrogen biasanya lebih tinggi dibandingkan kehamilan berikutnya, sehingga mual dan muntah lebih sering terjadi pada kasus primigravida dibandingkan pada kasus multigravida.

Produksi hormon estrogen berubah selama kehamilan, sehingga konsentrasi estriol bebas dapat meningkat (akibatnya mual dan muntah) dan akan menurun pada kehamilan berikutnya. Kebanyakan primigravida tidak dapat beradaptasi dengan hormon estrogen dan HCG. Peningkatan hormon ini dapat menyebabkan peningkatan kadar asam lambung sehingga dapat menyebabkan rasa mual. Gejala ini sering muncul di pagi hari saat dalam keadaan perut kosong dan asam lambung sedang tinggi. Data penelitian ini sesuai dengan teori bahwa muntah saat hamil lebih sering terjadi pada primigravida (Nurhikmah, 2017).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan ibu hamil dikelompokkan menjadi 3 tingkatan yaitu SMP, SMA, Akademi/PT. Berikut ini tabel 3 tentang tingkat pendidikan ibu hamil:

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
SMP	3	5,6	2	3,7	5	9,3
SMA	16	29,6	11	20,4	27	50
Akademi/PT	8	14,8	14	25,9	22	40,7
Total	27	50	27	50	54	100

Dari data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen tingkat pendidikan paling banyak adalah SMA sebesar 29,6%, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat pendidikan paling banyak adalah Akademi/PT yaitu 25,9%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari *et al* (2019) yang menyatakan bahwa kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil lebih sering terjadi pada ibu hamil yang berpendidikan rendah dan menengah, karena secara teoritis ibu hamil yang berpendidikan lebih rendah cenderung kurang memperhatikan kesehatan diri dan kehamilannya (Wulandari, Kustriyanti and Aisyah, 2019).

Dengan adanya pengetahuan dan informasi yang didapat oleh ibu sehingga apabila primigravida mengalami emesis gravidarum dapat segera mengatasinya agar tidak berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku terhadap pola hidup dalam memotivasi untuk siap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Hal ini dikarenakan rendahnya pendidikan seseorang makin sedikit keinginan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan, dan sebaliknya makin tingginya pendidikan seseorang, makin mudah untuk menerima informasi dan memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada (Handayani, 2022)

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan ibu hamil dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu ibu rumah tangga (IRT), swasta, wiraswasta, Pegawai Negeri Sipil (PNS). Berikut ini tabel 4 distribusi ibu hamil berdasarkan pekerjaan:

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pendidikan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
IRT	10	18,5	16	29,6	26	48,1
Swasta	8	14,8	6	11,1	14	25,9
Wiraswasta	5	9,2	2	3,7	7	12,9
PNS	4	7,5	3	5,6	7	13,1
Total	27	50	27	50	54	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen mayoritas ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 18,5%, dan pada kelompok kontrol juga mayoritas ibu hamil bekerja sebagai IRT sebanyak 29,6%. Menurut Felina *et al* (2021) mual muntah seringkali terjadi pada wanita hamil yang berada diantara keluarga atau dalam rutinitas kerja hal ini tidak sesuai dengan penelitian ini bahwa mayoritas pada kelompok eksperimen ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 18,5%, sedangkan pada kelompok kontrol 29,6% bekerja sebagai IRT.

Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Jahe Pada Kelompok Eksperimen

Dari hasil penelitian diperoleh perbedaan mual muntah sebelum dan sesudah pemberian rebusan jahe pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

<i>Shapiro Wilk</i>	
Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I	Sig.
Sebelum	0,203
Sesudah	0,028

Berdasarkan Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikasi hasil dari Uji Normalitas *Shapiro wilk* menunjukkan nilai signifikasi sebelum 0.203 dan sesudah 0,028 maka dari hasil uji normalitas di atas di simpulkan bahwa salah satu nilai lebih kecil dari 0,05 yang artinya data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*.

Tabel 6. Perbedaan Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Jahe pada Kelompok Eksperimen

Frekuensi Mual Muntah	N	Mean Rank	Sum Of Rank	P-Value
<i>Positif Ranks</i>	27	14,00	378,00	0,000
<i>Negatif Ranks</i>	0	0,00	0,00	
Total	27			

Berdasarkan Tabel 6 diketahui nilai *positive ranks* pada 27 ibu hamil didapatkan nilai *mean rank* 14,00 dan *sum of rank* 378,00. Sedangkan nilai *negative ranks* pada *mean rank* dan *sum of rank* adalah 0,00. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed) P-value* bernilai $0,000 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada perbedaan frekuensi mual muntah ibu hamil yang signifikan sebelum dan sesudah diberi rebusan jahe pada kelompok eksperimen di Puskesmas Gelumbang Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Parwitasari, Utami, & Rahmalia (2015) yang membuktikan keefektifan khasiat

jahe pada ibu hamil dalam mengatasi mual muntah, bahwa pemberian intervensi pada kelompok yang diberikan tablet jahe pada umumnya mengalami penurunan mual muntah dibandingkan kelompok yang diberikan tablet placebo (Parwitasari, Utami and Rahmalia, 2015).

Menurut Mariyah *et al* (2022) jahe mengandung beberapa komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya gingerol yaitu senyawa paling utama dan telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (antimuntah) yang manjur dengan bersifat memblokir serotonin, yaitu senyawa kimia pembawa pesan. Senyawa ini menyebabkan

perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual banyak berkurang (Mariyah, Hernawati and Liawati, 2022).

Jahe sangat efektif pada penggunaan antiemetik untuk mencegah mual muntah pada kehamilan, keracunan makanan, kemoterapi, pembedahan pada saluran reproduksi (ginekologi) dan pada keadaan Motion sickness yaitu serangan mual muntah saat tubuh berputar, bergetar, atau saat orang berpergian dengan kendaraan bermotor karena perubahan keseimbangan (Sulandiawati, Udayani and Karuniadi, 2025).

Mayoritas masyarakat desa Pemulutan Selatan adalah bekerja sebagai IRT dengan

sosial ekonomi menengah kebawah sehingga ketika menghadapi keluhan mual muntah pada trimester pertama membutuhkan alternatif penurun mual muntah yang harganya murah dan mudah dijangkau yaitu wedang jahe yang merupakan salah satu alternatif penurun mual muntah untuk mengurangi perasaan cemas dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Sehingga ibu hamil dapat melanjutkan aktifitas sehari-hari dengan tenang dan nyaman dan berkonsentrasi penuh menjaga kehamilan hingga menuju persalinan dengan ibu dan bayi yang sehat dengan perasaan tenang tanpa dibebani apapun hingga didapatkan calon generasi bangsa yang cerdas

Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Putih Pada Kelompok Kontrol

Dari hasil penelitian diperoleh perbedaan mual muntah sebelum dan sesudah pemberian rebusan jahe kelompok kontrol pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

<i>Shapiro Wilk</i>	
Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I	Sig.
Sebelum	0,220
Sesudah	0,351

Berdasarkan Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikasi hasil dari Uji Normalitas *Shapiro wilk* menunjukkan nilai signifikasi sebelum 0,220 dan sesudah 0,351 maka dari hasil uji normalitas di atas disimpulkan bahwa nilai lebih besar dari 0,05 yang artinya data terdistribusi normal. Oleh karena itu uji statistik yang digunakan adalah Uji *Paired T Test*.

Tabel 8 Perbedaan Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Jahe pada Kelompok Kontrol

Frekuensi Mual Muntah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Nilai P
Sebelum	6,19	2,167	0,000
Sesudah	3,48	1,252	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan rata-rata mual muntah pada ibu hamil sebanyak 6,19 kali/hari dengan standar deviasi 2,167 sebelum diberikan air putih. Sedangkan rata-rata mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan air putih 3,48 kali/hari dengan standar deviasi 1,252. Dengan menggunakan *paired t-test* didapatkan $p\text{ value} = 0,000 < (\alpha = 0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh mual muntah ibu hamil yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan air putih pada kelompok kontrol.

Mual muntah dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila mual muntah ini berkelanjutan dan berubah menjadi mual muntah yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kehamilan. Wanita hamil dengan gejala mual muntah yang berlebih berpotensi besar mengalami dehidrasi (Widyawati and Widastuti, 2021).

Pemberian air putih merupakan salah satu cara yang diberikan untuk mencegah

terjadinya dehidrasi pada ibu hamil dikarenakan banyaknya mual muntah yang dikeluarkan, dehidrasi merupakan masalah yang sering dialami ibu hamil mual muntah. Sehingga dengan pemberian air putih dan

gula ibu hamil tidak mengalami dehidrasi yang akan membahayakan kehamilan dan kesehatannya dan tidak mengganggu aktifitas sehari-hari yang dijalani.

Perbedaan Efektifitas Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dari hasil penelitian diperoleh frekuensi mual muntah sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 9. Frekuensi Mual Muntah Sebelum Perlakuan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Frekuensi Mual Muntah Sebelum	Rata-Rata	Standar Error	Nilai p
Kelompok eksperimen	5,94	0,536	0,485
Kelompok kontrol	6,55	0,679	

Berdasarkan Tabel 9 terlihat bahwa rata-rata frekuensi mual muntah kelompok eksperimen di Puskesmas Gelumbang sebelum pemberian rebusan jahe sebanyak 5,94 kali/hari, sedangkan rata-rata emesis gravidarum pada kelompok kontrol sebelum pemberian air putih sebanyak 6,55 kali. Berdasarkan nilai *p-value* sebesar $0,485 > (\alpha=0,05)$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Gelumbang antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 10. Selisih Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Frekuensi Mual Muntah Sesudah	Rata-Rata	Standar Error	Nilai p
Kelompok eksperimen	3,44	0,316	0,831
Kelompok kontrol	3,55	0,390	

Pada Tabel 10 terlihat bahwa selisih rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah kelompok eksperimen 3,44 sedangkan selisih rata-rata frekuensi mual muntah pada kelompok kontrol 3,55. Berdasarkan nilai *p-value* sebesar $0,831 > (\alpha=0,05)$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas penurunan frekuensi mual muntah yang signifikan pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Gelumbang pada kelompok eksperimen dan kontrol yang artinya kedua kelompok sama-sama memiliki kesamaan yaitu memiliki pengaruh terhadap frekuensi mual muntah.

Smith sebagai seorang professor *obstetrics dan gynecology* Universitas Adelaide, Australia menyebutkan dari hasil penelitiannya bahwa ada efek menguntungkan dari minum rebusan jahe bagi wanita karena jahe dapat mengurangi rasa mual dan muntah, bahwa jahe berkhasiat mengendurkan dan

melemahkan otot-otot pada saluran pencernaan sehingga mual muntah banyak berkurang. hasil penelitian Smith, C didukung dengan penelitian Sulandiawati *et al* (2025) bahwa jahe efektif untuk mengobati gangguan pencernaan dan pencegahan gejala mual muntah (Sulandiawati, Udayani and Karuniadi, 2025).

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon-hormon kehamilan, seperti hormon HCG yang dihasilkan dalam aliran darah untuk menjaga persediaan estrogen dan progesterone HCG ini akan mencapai kadar tertinggi pada usia kehamilan 12- 16 minggu dan akan langsung mempengaruhi sistem pencernaan seperti menurunnya daya cerna dan peristaltik usus disertai dengan peningkatan asam lambung dan penurunan selera makan (Wulandari, Kustriyanti and Aisyah, 2019).

Jahe dapat dijadikan sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi mual muntah sebelum menggunakan obat antiemetik. Tidak sulit untuk menemukan jahe karena tanaman ini sekarang banyak digunakan di antaranya sebagai bumbu masak, pemberi aroma berbagai makanan dan minuman serta bahan obat-obatan tradisional. Keuntungan lain dari penggunaan rebusan jahe untuk mengatasi emesis gravidarum yaitu harganya murah juga mudah dijangkau, mudah didapatkan dipasaran. Kandungan rebusan jahe aman dari bahan berbahaya karena dapat dibuat sendiri sehingga ibu hamil tidak perlu khawatir akan membahayakan kehamilan dan janinnya.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Gelumbang Tahun 2024 pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai ($p = 0,831$). Ada perbedaan frekuensi mual muntah ibu hamil yang signifikan sebelum dan sesudah diberi rebusan jahe pada kelompok eksperimen berjumlah 27 responden di Puskesmas Gelumbang Tahun 2024 dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$. Ada perbedaan frekuensi mual muntah ibu hamil yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan air putih pada kelompok kontrol berjumlah 27 responden di Puskesmas Gelumbang Tahun 2024 didapatkan $p \text{ value} = 0,000$. Saran dalam penelitian ini yaitu kepada ibu-ibu hamil yang mengalami mual muntah dianjurkan untuk meminum air rebusan jahe untuk mengurangi mual muntah yang dirasakan karena minuman ini tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun bayi yang dikandungnya.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Kader Bangsa Palembang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini, dan kepada pimpinan dan seluruh tenaga kesehatan

Puskesmas Gelumbang Muara Enim Sumatera Selatan yang telah ikut membantu selama proses penelitian.

Referensi

- Abidah, S.N. and Fauziyatun, F.N. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Rb Zakat Surabaya', *Embrio, Jurnal kebidanan*, 11(2), pp. 94–101. Available at: <https://doi.org/10.36456/Embrio.Vol11.No2.A2045>.
- Fatwa, T.H. (2020) 'Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil', *Jmh Jurnal Medika Hutama*, 02(01), Pp. 151–158. Available At: <https://doi.org/10.33368/Woh.V0i0.317>.
- Felina, Dkk, 2021. Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe Dengan Jus Jeruk Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E-Issn : 2622-2256 Vol. 4 No. 2 Tahun 2021. Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi.
- Jusmawati And Meilyta, D. (2024) 'Pengaruh Rebusan Daun Mint Dan Rebusan Jahe Untuk Menghilangkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Tanjung Agung', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), Pp. 146–151.
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, 84–95.
- Indrayani, Iluh., Burhan, Rialike., Widiyanti, Desi. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*. 5. 201-211. [10.32668/Jitek.V5i2.29](https://doi.org/10.32668/Jitek.V5i2.29).
- Kurniawati, Y., Widowati, R. And Dahlan, F.M. (2023) 'Efektivitas Jahe Dan

- Madu Akasia Terhadap Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 11(1), P. 19. Available At: <https://doi.org/10.32922/Jkp.V11i1.601>.
- Mariyah, S., Hernawati, E. And Liawati (2022) 'Perbedaan Tingkat Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Jahe Di Klinik Sehat Medika Tahun 2021', *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 12(1), pp. 12–15. Available at: <https://doi.org/10.54350/jkr.v12i1.121>.
- Munawwarah. M, S. and Dhini Yahya, M.F. (2022) 'Pengaruh Pemberian Terapi Jeruk Purut Dan Rebusan Air Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Yang Mengalami Hyperemesis Gravidarum Tahun 2022', *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, pp. 135–148. Available At: <https://doi.org/10.37337/Jkdp.V0i0.304>.
- Nurhikmah, H.H. (2017) 'Hubungan Paritas Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Tingkat Ii Dan Iii Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar', *Jikkhc*, 11(1), Pp. 92–105.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(26), 174-178.
- Pranata, L. (2023). Pemahaman mahasiswa keperawatan tentang fisiologi manusia dalam mata kuliah ilmu biomedik dasar. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(2), 380-385.
- Parwitasari, C.D., Utami, S. And Rahmalia, S. (2015) 'Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil', 1, Pp. 1–10. Available At: <http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=186726&Val=6447&Title=PerbandinganEfektivitasPemberianRebusanJaheDanDaunMintTerhadapMualMuntahPadaIbuHamil>.
- Putri, A. D., Andiani, D., Kesehatan, F. I., Parepare, U. M., & Selatan, S. (2018). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. In *Prosiding Seminar Nasional Ikakesmada* (Pp. 978–979). Sulawesi Selatan.
- Rahmawati, W.R., Ridwan, M. And Widiastuti, A. (2023) 'Pemberian Air Rebusan Jahe Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Sains Kebidanan*, 5(1), Pp. 30–36. Available At: <https://doi.org/10.31983/Jsk.V5i1.9571>.
- Sri Handayani (2022) 'Karakteristik Kejadian Hiperemesis Gravidarum (Heg) Di Rumah Sakit Palembang Tahun 2021', *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), Pp. 140–149. Available At: <https://doi.org/10.52047/Jkp.V12i24.196>.
- Sulandiawati, N.L.P.M., Udayani, N.P.M.Y. And Karuniadi, I.G.A.M. (2025) 'Pengaruh Pemberian Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Abiansemal Iv', *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan Um Mataram*, 10(1), Pp. 7–13.
- Widyawati And Widastuti, D.E. (2021) 'Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', Pp. 1–6.
- Wulandari, D.A., Kustriyanti, D. And Aisyah, R. (2019) 'Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara', *Jurnal Smart Kebidanan*, 6(1), p. 42. Available at: <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>.