

Pengaruh Seduhan *Zingiber Officinale* (Jahe) Terhadap Penurunan *Emesis Gravidarum*

Anne Rufaridah^{1*}, Yelly Herien², Englia Mofa¹

¹Prodi DIII Kebidanan STIKes Ranah Minang Padang

²Prodi S1 Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang

*Email Korespondensi : Rufaridah@yahoo.co.id

Submitted :07-07-2018, Reviewed:12-08-2018, Accepted:11-12-2018

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3505>

ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan kasus yang banyak terjadi pada ibu hamil di Indonesia. Emesis gravidarum menyebabkan terganggunya aktivitas, menurunkan nafsu makan dan terjadinya dehidrasi, apabila tidak diatasi maka akan berdampak menjadi hiperemesis gravidarum. Emesis gravidarum bisa diatasi dengan terapi non farmakologi, salah satunya yaitu jahe. Jahe mengandung gingerol, shogaol dan zingiberen yang bisa menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas seduhan jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada trimester pertama di wilayah kerja puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest, menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 12 orang. Alat dan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan lembar observasi dan wawancara, dengan waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata emesis gravidarum sebelum diberikan seduhan jahe adalah 3,38 dengan standar deviasi 0,549, sedangkan rata-rata emesis gravidarum setelah diberikan seduhan jahe adalah 2,19 dengan standar deviasi 0,401. Dari hasil analisa data dengan menggunakan paired sample t-test didapat pvalue 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas seduhan jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada trimester pertama. Diharapkan pada tenaga kesehatan untuk bisa memberi informasi kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah bahwa bisa mengkonsumsi jahe dengan dosis yang tepat dan cara yang benar untuk menurunkan mual muntah yang diderita ibu hamil.

Kata Kunci : Jahe; Emesis Gravidarum

ABSTRACT

Emesis Gravidarum is a many that occur to pregnant woman in Indonesian. Emesis gravidarum can cause disturbed the daily activities of pregnant woman, also can decrease appetite and dehydration. When don't overcome than the hiperemesis gravidarum, can be resolve with non pharmacology therapy, which one non pharmacology therapy is ginger. Ginger consist gingerol Shogaol, and zingiberen that can be decrease nausea and vomiting to pregnant woman. This research aims to know the effective of steep ginger towards decrease emesis gravidarum on trimester 1 at working area of Lubuk Buaya Padang in years 2017. This research was pre-experiment with one group pretest-posttest design, used purposive sampling technique with number of sample are 12 woman. Tools and methods used to collect data with the observation sheet and interview, this research was done on August 2017. The result of this research shows that means emesis gravidarum before given steep ginger is 3,38 with deviation standard is 0,549, while emesis gravidarum means after was given steep ginger is 2,19 with deviation standard 0,401. Based on the result of data analysis with using paired sample t-test get p value 0,000 ($p < 0,05$), so it can be conclude that there is effective of steep ginger to decrease emesis gravidarum on first trimester. So, it is expected to health workers to giving the information towards pregnant woman that was experiencing nausea and vomiting that consuming ginger with appropriate dose and the correct way to decrease nausea and vomiting that was suffered by pregnant woman.

Keywords : Ginger; Emesis gravidarum

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pertemuan sperma dari laki-laki dan ovum dari perempuan. Dalam kehamilan biasanya terjadi perubahan fisiologis, salah satu perubahan tersebut terjadi di saluran gastrointestinal, dimana terjadi penurunan tonus dan motilitas saluran gastrointestinal yang menimbulkan pemanjangan waktu pengosongan lambung dan transit usus. Pengaruh hormon estrogen, pengeluaran asam lambung meningkat yang dapat menyebabkan pengeluaran air liur yang berlebihan (*hypersaliva*), daerah lambung terasa panas, terjadi mual muntah dan sakit kepala terutama pada pagi hari yang disebut *morning sickness*, muntah yang terjadi disebut *emesis gravidarum* (Rukiyah et al, 2009)

Muntah yang berlebihan yang mengganggu kehidupan sehari-hari disebut *hiperemesis gravidarum* (Rukiyah et al, 2009). Mual dan muntah ringan terjadi antara minggu ke-5 dan minggu ke-12 dialami oleh 50% sampai 80% wanita hamil, *hiperemesis gravidarum* terjadi hanya pada rata-rata 1% sampai 2% kehamilan. Gejala pertama pada wanita hamil yang mengalami mual muntah ringan biasanya akan terjadi selama trimester pertama. Secara normal, pola ini akan tetap selama beberapa minggu dan kemudian secara tiba-tiba akan berkurang. Sejumlah kecil wanita yang mengalami *morning sickness* akan mengalami muntah menetap yang berlangsung selama 4 sampai 8 minggu lebih. Wanita yang mengalami mual dan muntah terjadi beberapa kali sehari dan mungkin tidak akan mampu menahan cairan atau makanan padat, yang kemungkinan menyebabkan dehidrasi dan kelaparan (Reeder et al, 2011).

Beberapa terapi non farmakologis seperti obat tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapat seperti jahe, daun peppermint, lemon, dll (Parwitasari, Utami, & Rahmalia, 2009). Jahe (*zingiber officinale*) termasuk ke dalam 20 suplemen herbal terlaris di Amerika Serikat. Sebagian besar industri farmasi di

dunia mengklaim bahwa ekstrak jahe bermanfaat untuk mengatasi penyakit pencernaan karena jahe bersifat aromatik, merangsang buang angin, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aroma pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan senyawa *gingerol* dan *volatile* (Wiraharja, Heidy, Rustam, & Iskandar, 2011). Sebuah penelitian menyatakan bahwa jahe memiliki khasiat untuk mencegah penyakit dan membuang racun (*profiklaksis* dan *detoksifikasi*) (Utami, 2012). *Gingerol* dapat mereduksi mual yang dikarenakan mabuk atau kehamilan dan juga dapat mengurangi migraine.

Data dari puskesmas Lubuk Buaya Padang, bahwa dari 411 jumlah ibu hamil yang berkunjung ke puskesmas Lubuk Buaya terdapat 108 ibu hamil di trimester pertama, 35 orang diantaranya mengalami *emesis gravidarum* pada trimester pertama. Setelah melakukan wawancara pada 5 orang ibu yang mengalami *emesis gravidarum* diperoleh hasil 2 orang ibu yang mengatakan frekuensi mual dan muntahnya berkisar antara 3-4 kali terutama pada pagi hari dan tidak mengetahui terapi jahe dan tidak pernah mencoba terapi jahe, sedangkan 3 orang ibu pernah mendengar terapi jahe, tetapi tidak pernah mencobanya. Dari data tersebut, Peneliti tertarik dan sudah meneliti tentang “pengaruh seduhan *Zingiber Officinale* (jahe) terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada trimester pertama di Wilayah Kerja Lubuk Buaya Padang tahun 2107”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan pra *eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 12 orang. Kriteria

sampel adalah sebagai berikut: Kriteria inklusi, Bersedia menjadi responden. Responden berada di tempat pada saat dilakukan penelitian, Ibu hamil dengan mual dan muntah $\leq 10 \times$ sehari, Ibu hamil trimester I (0-12 Minggu), Kriteria Eksklusi, Mengkonsumsi obat anti mual muntah lain, Menderita penyakit lain

Cara dan alat yang digunakan dalam pengambilan data yaitu dengan wawancara dan lembar observasi. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 7-20 Agustus 2017 di Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2017. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Peneliti memberikan seduhan jahe dengan cara sebagai berikut : 1. Alat dan bahan pembuatan seduhan jahe: Bahan: jahe 250 mg, air panas 50 ml, gula, Alat: Parutan, pisau, panci, gelas, sendok. 2. Cara membuat seduhan jahe yang baik dan benar sesuai takaran yang telah di tentukan : Kupas jahe 250 mg dan cuci hingga bersih. Parutlah jahe yang sudah dikupas hingga halus. Siapkan air yang sudah masak sebanyak 50 ml yang masih hangat.

Masukkan parutan jahe tadi kedalam air yang masih hangat tadi. Tunggu selama 15 menit hingga warnanya berubah menjadi kuning kecoklatan, sambil diaduk sesekali.

Kemudian tuang air rebusan jahe tadi pada gelas, bila senang manis bisa di bubuhkan gula secukupnya. Setelah selesai pembuatan seduhan jahe peneliti memberikan seduhan jahe kepada responden sesuai dengan waktu yang telah di rencanakan oleh peneliti.

Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan distribusi frekuensi emesis sebelum dan sesudah dilakukan pemberian seduhan jahe dan untuk data numerik digunakan mean atau nilai rata-rata dan kategorik digunakan chi-square. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk* untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Lalu dilakukan uji *paired sample T-Test* dimana pengujian dilakukan dengan komputerisasi (Notoadmodjo, 2012).

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata Frekuensi Emesis Gravidarum Responden Sebelum Dilakukan Pemberian Seduhan Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Emesis Gravidarum	N	Mean \pm SD	Min- max
Pretest	12	3,38 \pm 0,549	4-2

Tabel 2. Rata-rata Frekuensi Emesis Gravidarum Responden Setelah Dilakukan Pemberian Seduhan Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Emesis Gravidarum	n	Mean \pm SD	Min –max
Posttest	12	2,19 \pm 0,401	3-2

Tabel 3. Hasil uji perbedaan rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe pada ibuhamil trimester pertama

Emesis Gravidarum	N	Mean \pm SD	P value
Pretest-Posttest	12	1,188 \pm 0,264	0,000

Dari hasil penelitian sebelum di berikan seduhan jahe didapat rata-rata frekuensi emesis gravidarum adalah 3,38

kali/hari dengan standar deviasi 0,549. Menurut (Jannah, 2012) emesis gravidarum adalah terjadinya peningkatan hormon

progesteron yang menyebabkan tonus dan motilitas otot polos menurun, terjadi juga regurgitasi esofagus, sehingga terjadi peningkatan waktu pengosongan lambung, dan peristaltik balik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Parwitasari et al., 2009) tentang “Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Gararudadari” hasil didapatkan bahwa nilai rata-rata intensitas mual muntah sebelum diberikan rebusan jahe adalah 2,40 dengan standar deviasi 0,632. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Hasanah et al., 2014) tentang efektivitas pemberian wedang jahe (*zingiber officinale*) terhadap penurunan emesis gravidarum pada trimester pertama dengan hasil penelitian Rata-rata emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum pemberian wedang jahe sebanyak 3,71 kali/hari dan menurun menjadi 2,24 kali/hari setelah pemberian wedang jahe.

Hasil penelitian ini setelah diberikan seduhan jahe didapat rata-rata frekuensi emesis gravidarum adalah 2,19 kali/hari dengan standar deviasi 0,401. (Hasanah et al., 2014) tentang efektivitas pemberian seduhan jahe dengan jus buah jeruk bali terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trimester pertama dengan hasil rata – rata frekuensi mual dan muntah responden sesudah diberikan seduhan jahe sebesar 1,6250. Sedangkan rata –rata frekuensi mual muntah pada responden yang diberikan jus buah jeruk bali sebesar 2,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan jahe lebih efektif dibandingkan pemberian jus buah jeruk bali.

Penelitian (Parwitasari et al., 2009) yang membandingkan Efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan hasil penelitian rebusan jahe lebih efektif terhadap mual muntah (9,76) dibandingkan dengan kelompok rebusandaun mint (6,66), sehingga dapat

disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe lebih efektif dibandingkan daun mint. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Putri, Andiani, Kesehatan, Parepare, & Selatan, 2017) menyebutkan bahwa sebelum diberikan intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 13 kali dalam sehari, setelah diberi intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 3,18 kali dalam sehari dengan nilai $p=0,000$.

Penelitian (Leung, 2016) melakukan metaanalisis pada 6 penelitian uji klinik terkait pemanfaatan jahe dalam penurunan mual dan muntah pada awal kehamilan. Total populasi adalah 508 yang terdiri dari 256 kelompok intervensi dan 252 yang mendapatkan placebo. Hasil didapatkan bahwa penggunaan jahe sampai 1 gram perhari minimal 4 hari menjadi terapi nonfarmakologi yang efektif untuk *Nausea and Vomiting in Early Pregnancy (NVEP)*.

Hasil Penelitian (Haji, Javadi, Salehi, & Mashrabi, 2013) membandingkan efektivitas vitamin B6 (40 mg dua kali sehari) dan jahe (250 mg empat kali sehari) dalam mengobati mual muntah pada trimester awal kehamilan. Uji klinik ini dilakukan di pusat pelayanan kesehatan Qazvin University of Medical Sciences pada 47 ibu (jahe) dan 48 ibu (vitamin B6). Hasil penelitian didapatkan bahwa vitamin B6 dan jahe sama-sama efektif dalam penurunan kejadian emesis dan durasi mual. Tidak ada efek samping yang ditemukan pada kedua kelompok.

Bedasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini bahwa dengan meminum seduhan jahe secara teratur jahe 2 kali sehari sebanyak 250 mg selama 4 hari dalam satu minggu sudah efektif untuk menurunkan emesis gravidarum pada trimester pertama. Menurut (Wiraharja et al., 2011) hal ini disebabkan oleh senyawa gingerol dalam jahe yang bersifat memblok serotonin (zat kimia yang berperan dalam menginduksi mual muntah). Terjadinya peningkatan

progesteron menyebabkan tonus dan motilitas otot polos menurun, sehingga terjadi regurgitasi esofagus, terjadi peningkatan waktu pengosongan lambung, dan peristaltik balik. Maka disini jahe berperan, dengan menstimulasi motilitas traktus gastrointestinal dan menstimulasi disekresikannya saliva, empedu dalam bentuk lain. Setelah jahe menstimulasi motilitas traktus dan disekresikannya saliva, empedu dalam bentuk lain, lalu jahe mengendurkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, hal ini yang ditekan oleh jahe didalam lambung dengankandungan gingerol pada jahe.

Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang berpengaruh terhadap proses penelitian. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding. Dalam pemilihan karakteristik responden peneliti hanya mendapatkan responden yang frekuensinya 2-4 kali/hari, sebaiknya peneliti selanjutnya memilih responden yang lebih bervariasi frekuensi mual dan muntahnya, dengan frekuensi 5-9 kali/hari, sehingga terlihat perbedaan yang lebih bermakna frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe. Dosis seduhan jahe yang digunakan (250 mg) lebih di tingkatkan lagi sehingga pengaruh pemberian seduhan jahe lebih efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh seduhan jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada trimester pertama diwilayah kerja puskesmas Lubuk Buaya padang Tahun 2017, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan seduhan jahe adalah 3,38. Rata-rata frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan seduhan jahe adalah 2,19. Adanya perbedaan frekuensi emesis gravidarum pada trimester pertama sebelum dan

sesudah pemberian seduhan jahe diwilayah kerja puskesmas Lubuk Buaya padang Tahun 2017. Diharapkan Tenaga Kesehatan

Bagi profesi kesehatan khususnya perawat, perawat maternitas dan bidan diharapkan bisa memberikan informasi kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum untuk menjadikan seduhan jahe menjadi salah satu alternatif terapi untuk menurunkan frekuensi mual muntah dengan konsumsi seduhan jahe 2 kali sehari sebanyak 250 mg selama 4 hari dalam satu minggu. Bagi ibu-ibu yang mengalami emesis gravidarum Bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah bisa mengkonsumsi seduhan jahe untuk menurunkan mual muntah pada ibu trimester pertama. Karena jahe merupakan salah satu terapi alternatif yang efektif untuk mengurangi mual muntah, jahe baik digunakan untuk ibu hamil selama dalam dosis yang tepat dan cara yang benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Pembina yayasan, Ketua Yayasan serta Ketua STIKes Ranah Minang Padang yang telah memberikan dukungan secara moril dan materil dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan pada tim penelitian, pihak Puskesmas Lubuk Buaya Padang, seluruh kader yang membantu serta semua responden yang bersedia mengikuti seluruh proses dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Haji, E., Javadi, S., Salehi, F., & Mashrabi, O. (2013). Comparing the Effectiveness of Vitamin B6 and Ginger in Treatment of Pregnancy-Induced Nausea and Vomiting, 2013.
- Hasanah, U., Dan, A., Departemen, M., Dan, B., Fakultas, K., Masyarakat, K., ... Alyamaniyah, H. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum)

- Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(No. 1 Juli 2014), 81–87. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrik10a64e0be22full.pdf>
- Jannah. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan (Edisi 1)*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Leung, L. (2016). Effects of Ginger for Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Meta-Analysis, (January 2014). <https://doi.org/10.3122/jabfm.2014.01.130167>
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parwitasari, C. D., Utami, S., & Rahmalia, S. (2009). Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil. *Perbandingan*, 1–10.
- Putri, A. D., Andiani, D., Kesehatan, F. I., Parepare, U. M., & Selatan, S. (2017). Efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester i, 978–979. Retrieved from <http://eprints.uad.ac.id/5407/1/14>.
- Reeder et al. (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Rukiyah et al. (2009). *Asuhan Kebidanan (Edisi 1)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Utami, P. (2012). *Anti Biotik Alami Untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Wiraharja, R. S., Heidy, Rustam, S., & Iskandar, M. (2011). Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan. *Damianus Journal of Medicine*, 10(3), 161–170.