

Perbedaan Mual Muntah Sebelum dan Setelah Pemberian Jahe Hangat pada Ibu Hamil

Difference in Nausea and Vomiting Before and After Giving Warm Ginger to Pregnant Women

Ni Putu Manik Wulandari^{1*}, Ni Wayan Armini², dan Listina Ade Widya Ningtyas³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

*Email Korespondensi: manikwulandari772@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal dan paling umum yang dikaitkan dengan kehamilan. Efektivitas jahe terbukti aman dikonsumsi, solusi ini cenderung minim risiko bagi ibu dan janin.

Tujuan: Tujuan studi ini untuk mengetahui perbedaan tingkat mual muntah sebelum dan setelah pemberian air jahe hangat kepada ibu hamil trimester I.

Metode: Data primer dengan intervensi menggunakan lembar observasi untuk mengetahui frekuensi mual muntah. Peneliti memberikan air jahe hangat selama 3 hari yang diberikan 2 kali sehari, pada pagi hari 30 menit sebelum makan dan 30 menit sebelum tidur. Setelah intervensi selama 3 hari, pada hari ke-4 responden datang ke Bidan dan akan diukur frekuensi mual muntah setelah pemberian air jahe hangat dengan lembar kuisioner *post-test*. Penelitian ini menerapkan desain quasi experimental dengan model pretest-posttest. Sebanyak 31 ibu hamil trimester pertama dijadikan sampel melalui teknik total sampling.

Hasil: Hasil menunjukkan rerata skor PUQE sebelum intervensi pada kategori sedang hingga berat adalah 10,16, sedangkan setelah intervensi menurun ke kategori ringan hingga sedang dengan skor 7,65 yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Simpulannya intervensi dengan air jahe hangat secara signifikan menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama jika dibandingkan dengan keadaan sebelum pemberian intervensi.

Kata kunci: Ibu Hamil; Jahe; Mual Muntah.

Abstract

Background: Nausea and vomiting are among the earliest and most common symptoms associated with pregnancy. The effectiveness of ginger has been proven safe for consumption, and this solution tends to carry minimal risk for both mother and fetus.

Objective: This study aimed to determine the difference in the level of nausea and vomiting before and after the administration of warm ginger water among first-trimester pregnant women.

Method: Primary data with interventions were collected using observation sheets to determine the frequency of nausea and vomiting. The researcher provided warm ginger water for 3 days, given twice a day—in the morning 30 minutes before meals and 30 minutes before bedtime. After the 3-day intervention, on the 4th day, the respondents visited the midwife, and the frequency of nausea and vomiting after consuming warm ginger water was measured using a post-test questionnaire. This study applied a quasi-experimental design with a pretest-posttest model. A total of 31 pregnant women in their first trimester were sampled using total sampling techniques.

Result: The results showed that the average PUQE score before the intervention in the moderate to severe category was 10.16, while after the intervention it decreased to the mild to moderate category with a score of 7.65, indicating a p value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: *It can be concluded that the intervention using warm ginger water significantly reduced the frequency of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women compared to the condition before the intervention.*

Keywords: *Pregnant Women; Ginger; Nausea and Vomiting.*

PENDAHULUAN

Kehamilan membawa transformasi signifikan dalam tubuh wanita, termasuk pergeseran fisik, emosional, dan hormonal. Perubahan selama kehamilan sering menimbulkan ketidaknyamanan, dimana mual dan muntah yang dinamakan *morning sickness* artinya keluhan yang paling umum terjadi. Kondisi ini biasanya muncul pada tahap awal kehamilan dan dianggap sebagai salah satu gejala pertama dan paling menyedihkan yang dihadapi ibu hamil. Mual dan muntah berlaku pada 50 hingga 90 persen ibu hamil selama trimester pertama kehamilan mereka. Meskipun gejala-gejala ini sering diabaikan sebagai bagian alami dari awal kehamilan, mereka terutama dihasilkan dari peningkatan kadar estrogen serta progesteron, dipicu dengan adanya *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) dalam serum plasenta. Terlepas dari namanya, *morning sickness* dapat terjadi sewaktu-waktu sepanjang hari, termasuk sore atau malam hari. Selain itu, paparan aroma makanan tertentu dapat menimbulkan mual serta muntah pada sekitar setengah dari wanita hamil (1).

Prevalensi mual dan muntah bervariasi, mempengaruhi sekitar 60% hingga 80% ibu pertama kali (primigravida) dan 40% hingga 60% ibu hamil sebelumnya (multigravida). Karena tubuh setiap wanita bereaksi berbeda terhadap perubahan hormon, tidak semua akan mengalami gejala ini selama kehamilan. Nutrisi yang cukup menjadi sangat penting selama periode ini, karena mendukung perkembangan janin, proses melahirkan, serta menyusui. Penyesuaian hormon dan perubahan fisik selama kehamilan sangat berperan dalam membentuk pola makan ibu. Nutrisi yang cukup selama masa kehamilan sangatlah penting demi menjaga kesehatan janin, sebab kekurangan nutrisi dapat menghambat pertumbuhan janin yang normal (2). Mual serta muntah selama masa kehamilan umumnya bersifat ringan serta dapat diatasi dengan mudah, tergantung pada kondisi individu. Gejala ini sering mereda setelah triwulan pertama; namun, efeknya bisa sangat serius jika berlangsung berlebihan, menyebabkan defisiensi gizi, kekeringan tubuh, kelelahan, penurunan massa tubuh tanpa disengaja, serta gangguan keseimbangan elektrolit. Pada kasus berat seperti *hiperemesis gravidarum*, gangguan kesehatan berisiko memengaruhi tidak hanya ibu, tetapi juga janin dalam kandungan. Komplikasi potensial termasuk keguguran, berat badan lahir rendah, persalinan prematur, dan kelainan bawaan. Wanita hamil yang menderita *hiperemesis gravidarum* juga berisiko lebih besar mengalami pembatasan pertumbuhan intrauterin (IUGR) (3).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa *hiperemesis gravidarum* terjadi pada sekitar 12,5% kehamilan di seluruh dunia. Mual dan muntah yang parah serta berkepanjangan dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh dan menyebabkan kerusakan pada ginjal serta hati, yang berpotensi mengakibatkan nekrosis. Di Indonesia, prevalensi *hiperemesis gravidarum* pada tahun 2023 diperkirakan sebesar 1% hingga 3% dari seluruh kehamilan, dengan tingkat kejadian keseluruhan sebesar 4 per 1.000 kehamilan (4).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, antara 50% dan 75% wanita hamil mengalami muntah dan mual di trimester pertama. Penanganan masalah ini dapat menggunakan cara farmakologi maupun non-farmakologi, di mana para profesional kesehatan biasanya merekomendasikan metode non-farmakologis untuk membantu meredakan mual dan muntah saat hamil. Diantaranya ialah merekomendasikan ibu hamil untuk minum air hangat yang mengandung jahe, berlatih teknik relaksasi, dan menggunakan aromaterapi.4 Jahe,

tanaman yang telah lama terkenal karena khasiat obatnya yang luas, telah memainkan peran penting baik sebagai bumbu kuliner maupun obat tradisional. Rimpangnya biasanya digunakan tidak hanya sebagai bahan penyedap dalam masakan, minuman, dan manisan tetapi juga sebagai komponen jamu. Salah satu manfaat utama jahe terletak pada kandungan minyak esensialnya, yang memberikan bau harum yang dapat menenangkan dan meredakan rangsangan muntah. Sementara itu, gingerol senyawa aktif utama dapat meningkatkan sirkulasi yang sehat dan mendukung fungsi sistem saraf. Efek ini membantu meredakan ketegangan, menyegarkan pikiran, dan mengendalikan perasaan mual. Aroma jahe yang khas berasal dari minyak esensialnya, sedangkan kehangatan dan kepedasan yang merangsang keringat dikaitkan dengan kandungan oleoresinnya (5).

Sejumlah penelitian telah menyoroti nilai terapeutik jahe dalam mengurangi mual dan muntah. Penggunaannya dalam jumlah sedang dianggap aman untuk ibu dan bayi, sehingga intervensi berisiko rendah. Penelitian lebih lanjut membuktikan bahwa jahe efektif mengurangi gejala emesis gravidarum selama trimester pertama serta menurunkan mual dan muntah pada wanita multigravid. Berdasarkan hasil penelitian dari Wahyunti (2023) dalam penelitiannya mengenai efektivitas rebusan jahe pada ibu heperemesis gravidarum yang dilakukan di Puskesmas Ngadirejo menyatakan bahwa pemberian jahe hangat pada pagi hari sebelum makan mampu membantu pengosongan lambung lebih cepat sehingga mampu meredakan mual muntah ibu hamil pada pagi hari (6).

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada perbedaan gejala mual serta muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah konsumsi air jahe hangat. Tujuannya ialah untuk mendeskripsikan ciri-ciri ibu hamil, mengukur tingkat mual muntah, dan menganalisis perubahan mual muntah setelah pemberian air jahe. Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi.S.Tr.,Keb pada ibu hamil trimester 1 mengenai cara mengurangi mual muntah dengan metode komplementer. Prevalensi mual dan muntah bervariasi, mempengaruhi sekitar 60% hingga 80% ibu pertama kali (primigravida) dan 40% hingga 60% ibu hamil sebelumnya (multigravida). Tenaga kesehatan di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi.S.Tr.,Keb pada umumnya melakukan penatalaksanaan awal dengan terapi nonfarmakologis berupa metode komplementer pemberian air jahe, dengan tujuan meminimalkan risiko efek samping bagi ibu hamil. Terapi farmakologis baru diberikan apabila keluhan mual muntah tidak menunjukkan perbaikan setelah dilakukan terapi nonfarmakologis. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu ada pada penggunaan air jahe hangat sebagai solusi alami mengurangi ketergantungan pada obat-obatan yang mungkin memiliki efek samping pada kehamilan. Berdasarkan uraian diatas, peneliti berminat untuk melakukan penelitian terkait "Perbedaan Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Jahe Hangat Pada Ibu Hamil".

METODE

Penelitian ini menerapkan penelitian *quasi-experimental design pre-post test control design* dengan pendekatan Pretest dan Posttest untuk melihat perbedaan mual muntah sebelum dan setelah pemberian air jahe hangat pada ibu hamil di PMB Mona. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini mendapat data dari register kunjungan hamil sebanyak 31 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi.S.Tr.,Keb. Variabel independen yaitu minuman jahe dan variabel dependen mengurangi mual muntah.

Intervensi yang dilakukan adalah pemberian jahe untuk mengamati frekuensi mual serta muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian jahe tersebut. Penelitian ini dilaksanakan di Praktik Bidan Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi.S.Tr.,Keb. Metode

pengambilan sampel dalam studi ini ialah *purposive sampling* dengan pertimbangan spesifik. Sampel yang digunakan adalah ibu hamil dari Praktik Bidan Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi, S.Tr., Keb, yang sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu mereka yang setuju menjadi responden dengan menandatangani informed consent, mengikuti intervensi sesuai ketentuan, tidak alergi terhadap jahe, tidak sedang menjalani terapi farmakologis untuk mual muntah, serta memiliki tekanan darah dan kondisi kesehatan yang stabil, ibu hamil yang usia kehamilannya 8-12 minggu, Mual muntah kehamilan derajat sedang berdasarkan skor PUQE, Mual muntah ringan bila indeks PUQE ≤ 6 , Mual muntah sedang bila indeks PUQE 7-13, Mual muntah berat bila indeks PUQE ≥ 13 . Peneliti memberikan air jahe hangat selama 3 hari yang diberikan 2 kali sehari, pada pagi hari 30 menit sebelum makan dan 30 menit sebelum tidur. Setelah melakukan intervensi selama 3 hari, pada hari ke-4 responden diharapkan untuk datang ke Bidan dan akan diukur frekuensi mual muntah setelah pemberian air jahe hangat dengan lembar kuisisioner *post-test*

Kriteria eksklusi pada studi ini yakni: ibu hamil dengan hyperemesis gravidarum (mual muntah berat yang menyebabkan dehidrasi atau gangguan elektrolit), memiliki riwayat penyakit lambung, sedang mengonsumsi obat-obatan lain yang dapat berinteraksi dengan jahe (misalnya antikoagulan), mengalami komplikasi kehamilan seperti kehamilan ektopik, serta tidak bersedia melanjutkan penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data primer dalam penelitian ini adalah *informed consent* yang digunakan untuk menyatakan kesediaan menjadi responden dalam penelitian dan kuesioner *pre test* dan *post test*, berisi identitas pasien, indeks *PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and nausea)* dan wawancara dengan lembar observasi mengikuti intervensi.

Analisis data pada studi ini menggunakan aplikasi SPSS. Studi ini melakukan analisis univariat serta bivariat. Analisis univariat dipakai untuk menjelaskan atau mendeskripsikan sifat-sifat responden. Analisis statistik yang dipakai adalah Shapiro-Wilk karena ukuran sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Setelah itu, data dianalisis memakai uji paired T-test. Pada studi ini, data yang dibandingkan adalah frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah dilakukan intervensi, dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Apabila nilai $p < 0,05$ maka hasil dianggap signifikan, menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Studi ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian yang berada di Politeknik Kementerian Kesehatan Denpasar (No. DP.04.02/F.XXXII.25/ 318 /2025).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Delima Bdn. Yan Mona Fridayanthi, S.Tr. Keb PMB ini merupakan salah satu praktik kebidanan swasta yang beroperasi aktif dalam menyediakan layanan kesehatan ibu dan anak, meliputi perawatan antenatal (ANC) kepada ibu hamil dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. PMB Yan Mona Fridayanthi memiliki fasilitas yang cukup memadai untuk pemeriksaan kehamilan, konseling, serta intervensi non-farmakologis seperti edukasi dan terapi herbal. Pelayanan di PMB ini bersifat holistik dan berorientasi pada pendekatan individual terhadap setiap pasien. Hal ini menjadikan PMB Delima Yan Mona sebagai tempat yang representatif untuk melakukan penelitian terkait mual muntah pada kehamilan trimester pertama, khususnya dalam mengevaluasi efektivitas pemberian air jahe hangat sebagai intervensi terapi komplementer.

Sampel yang didapat sebanyak 31 orang ibu hamil trimester pertama yang menjumpai mual muntah. Studi ini bertujuan untuk melihat perbedaan intensitas mual muntah sebelum dan setelah pemberian air jahe hangat, dengan bantuan instrumen *PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea)*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
19-23 tahun	9	29,0
24-27 tahun	10	32,3
28-31 tahun	12	38,7
Total	31	100
Usia Kehamilan		
8 minggu	3	9,7
9 minggu	8	25,8
10 minggu	10	32,3
11 minggu	6	19,4
12 minggu	4	12,9
Total	31	100
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	25	80,6
Pegawai swasta	6	19,4
Total	31	100
Pendidikan Terakhir		
Pendidikan Dasar	1	3,2
Pendidikan Menengah	25	80,6
Pendidikan Tinggi	5	16,1
Total	31	100
Riwayat penyakit dan infeksi		
Punya	31	100
Tidak Punya	0	0
Total	31	100

Berdasarkan data mayoritas responden berusia antara 28 hingga 31 tahun, dengan jumlah 12 orang (38,7%). Kelompok usia ini termasuk dalam usia reproduksi sehat yang optimal untuk kehamilan, yakni 20–35 tahun, yang umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis lebih baik pada rentang usia tersebut dibandingkan dengan usia di bawah atau di atasnya. Sementara itu, usia 19–23 tahun mencakup 9 responden (29,0%) dan usia 24–27 tahun sebanyak 10 responden (32,3%). Hal tersebut menandakan bahwa mayoritas responden berada dalam usia yang relatif muda dan produktif.

Mayoritas ibu hamil berada pada usia kehamilan 10 minggu sebanyak 10 orang (32,3%), diikuti oleh usia kehamilan 9 minggu sebanyak 8 orang (25,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mual muntah paling banyak dilaporkan pada awal trimester pertama, yakni sekitar 8–12 minggu kehamilan, sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa mual dan muntah umumnya mulai dirasakan sejak kehamilan berusia sekitar 6 minggu dan mencapai puncaknya pada usia 9-12 minggu akibat peningkatan kadar hormon HCG.

Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga, dengan jumlah 25 orang (80,6%), sedangkan 6 orang (19,4%) bekerja sebagai pegawai swasta. Perbedaan pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat stres dan pola aktivitas harian ibu hamil, yang turut berpengaruh terhadap gejala mual muntah. Waktu ibu rumah tangga biasanya lebih longgar dan kegiatannya lebih teratur jika dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pekerjaan di luar rumah.

Mayoritas responden adalah ibu hamil dengan pendidikan terakhir di tingkat menengah sebanyak 25 orang (80,6%), diikuti oleh pendidikan tinggi berjumlah 5 orang (16,1%), serta hanya 1 orang (3,2%) yang berpendidikan terakhir yaitu pendidikan dasar. Pemahaman ibu

hamil terhadap informasi kesehatan dan pengambilan keputusan dalam menghadapi keluhan kehamilan seperti mual dan muntah sangat bergantung pada tingkat pendidikan yang dimilikinya.

Seluruh responden (100%) tidak memiliki riwayat penyakit atau infeksi yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Ini menandakan bahwa data yang didapatkan berasal dari populasi ibu hamil dengan kondisi kesehatan yang relatif baik, sehingga dapat meminimalkan faktor pengganggu yang berasal dari komorbiditas atau penyakit penyerta.

Skor PUQE tidak memerlukan kriteria awal. Semua ibu hamil yang mengalami mual muntah langsung bisa dinilai. Pengukuran mual dan muntah dapat dilakukan pengukuran indeks PUQE (*Pregnancy Unique Quantification Of Emesis and Nausea*) yang dihitung berdasarkan 3 pertanyaan meliputi rasa mual, mengalami retching (gerakan suara sebelum muntah) kering bagian mulut dan tidak menimbulkan muntah. Indeks PUQE terfokus pada gejala yang dialami ibu dalam 24 jam terakhir. Mempergunakan 3 kriteria meliputi:

- Mual muntah ringan bila indeks PUQE ≤ 6
- Mual muntah sedang bila indeks PUQE 7-13
- Mual muntah berat bila indeks PUQE ≥ 13

Tabel 2. Skor PUQE Sebelum dan Sesudah Pemberian Jahe Hangat pada Ibu Hamil

	Min.	Max.	Mean	Median	Std. Deviasi
<i>Pre-test</i>	6	14	10,16	10,00	2,282
<i>Post-test</i>	3	12	7,65	7,00	2,627

Berdasarkan Tabel 2, rerata skor PUQE ibu hamil sebelum pemberian jahe hangat adalah 10,16 (SD 2,282), dengan nilai minimal 6 dan maksimal 14. Setelah intervensi, rerata skor PUQE menurun menjadi 7,65 (SD 2,627), dengan nilai minimal 3 dan maksimal 12.

Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data skor pretest ($p=0,123$) dan posttest ($p=0,139$) berdistribusi normal ($p>0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji *paired t-test*.

Tabel 3. Hasil *Paired T-Test* Mual Muntah Sebelum dan Setelah Pemberian Jahe Hangat pada Ibu Hamil

	Mean	Std. Deviansi	t	df	Sig.(p-value)
<i>Pre test</i>	2,516	1,262	11,105	31	0,000*
<i>Post test</i>					

Ket: *signifikan ($p<0,05$).

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* terhadap skor PUQE sebelum dan setelah intervensi pemberian air jahe hangat, diperoleh hasil nilai $t = 11,105$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan studi memperlihatkan perbedaan bermakna dalam intensitas mual dan muntah ibu hamil sebelum dan sesudah mendapatkan air jahe hangat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor PUQE ibu hamil trimester pertama sebelum pemberian air jahe hangat berada pada rentang 6–14 dengan nilai rerata 10,16 (SD 2,282) dan median 10,00, yang mengindikasikan tingkat mual dan muntah pada kategori sedang hingga berat. Hasil penelitian oleh Aulia et al., di tahun 2022 menunjukkan frekuensi mual muntah yang rata-rata terjadi sebelum pemberian seduhan jahe adalah 8,83 kali, dan setelah intervensi

seduhan jahe, frekuensinya rata-rata menjadi 7,50 kali (7). Penelitian Rohmah and Sukiyah, di tahun 2024 menunjukkan sebelum pemberian terapi dengan air jahe hangat, ibu hamil trimester pertama mayoritas mengalami mual muntah dengan tingkat keparahan mulai dari ringan hingga berat. Minuman jahe telah terbukti efektif dalam menurunkan gejala mual dan muntah pada wanita hamil di trimester awal, sebagaimana dibuktikan oleh penurunan skor mual dan muntah yang signifikan pasca intervensi tersebut (8).

Kondisi ini sesuai dengan karakteristik fisiologis kehamilan trimester pertama, di mana peningkatan kadar hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) memicu peningkatan sensitivitas saluran cerna dan sistem saraf pusat, terutama pada pusat muntah di otak. Peningkatan hormon estrogen dan perubahan metabolisme berkontribusi terhadap terjadinya mual serta muntah untuk ibu hamil. Selain faktor hormonal, mual muntah untuk ibu hamil juga dapat dipengaruhi kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, kelelahan, serta faktor-faktor lingkungan seperti bau-bauan menyengat dan pola makan yang tidak teratur. Tingkat keparahan gejala yang tinggi pada sebagian responden menunjukkan mual muntah merupakan keluhan yang nyata dan signifikan di awal kehamilan, sehingga memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat (9).

Temuan ini mendukung literatur yang menyatakan sekitar 70–80% ibu hamil umumnya mengalami mual serta muntah, terutama selama trimester pertama kehamilan, dengan klimaksnya terjadi di antara minggu ke-9 hingga 12 kehamilan. Oleh sebab itu, penting untuk mendalami intervensi non-farmakologis yang aman, seperti pemberian air jahe hangat, untuk membantu mengurangi gejala tersebut (10).

Setelah pemberian air jahe hangat, skor PUQE menunjukkan penurunan dengan nilai berkisar antara 3–12, rerata 7,65 (SD 2,627), dan median 7,00. Penurunan ini menunjukkan pergeseran tingkat keparahan mual dan muntah dari kategori sedang–berat menjadi ringan–sedang. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya perubahan dari sebelum ke sesudah pemberian minuman jahe hangat guna mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil di awal kehamilan, dengan hasil uji *Wilcoxon* yang menghasilkan nilai $p = 0,000$. Hasil ini cocok dengan studi sebelumnya yang mengidentifikasi perbedaan signifikan pada frekuensi emesis gravidarum sebelum dan setelah pemberian intervensi rebusan jahe ($p = 0,000$). Pemberian rebusan air jahe terbukti berhasil menurunkan frekuensi mual muntah untuk ibu hamil (11).

Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menjelaskan bahwa jahe mengandung senyawa gingerol dan minyak atsiri yang memiliki efek antiemetik serta mampu menghambat refleks muntah. Jahe juga meningkatkan gerakan peristaltik saluran cerna dan memberikan efek hangat serta relaksasi pada ibu hamil. Berdasarkan teori fisiologi kehamilan, mual dan muntah pada trimester pertama dikarenakan oleh peningkatan kadar hormon HCG yang berdampak pada peningkatan sensitivitas saluran cerna dan indra penciuman. Dengan pemberian air jahe hangat, respon tubuh terhadap rangsangan tersebut dapat dikurangi, sehingga frekuensi dan intensitas mual muntah menurun (12).

Penelitian ini mendukung penggunaan terapi non-farmakologis seperti air jahe hangat sebagai alternatif aman dan efektif dalam mengatasi mual muntah untuk kehamilan trimester pertama. Hal ini juga sejalan pada rekomendasi praktik kebidanan komplementer yang menekankan pendekatan alami dan minim efek samping. Dengan demikian, pemberian air jahe hangat dapat dijadikan sebagai intervensi sederhana namun efektif yang dapat diterapkan dalam praktik kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan mencegah risiko komplikasi akibat mual muntah berlebihan (13).

Analisis statistik lebih lanjut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$; $\alpha < 0,05$), yang menegaskan bahwa pemberian air jahe hangat efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu

hamil trimester pertama. Hasil studi ini sejalan dengan kajian Juliasen, di tahun 2024 yang menunjukkan hasil analisis menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menandakan adanya penurunan signifikan *emesis gravidarum* setelah terapi rebusan jahe. Frekuensi mual muntah menurun rata-rata 3,51 kali, dengan 8 responden berada pada kategori ringan dan 7 responden pada kategori sedang setelah pemberian air jahe hangat (14). Hal tersebut juga sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan terjadinya penurunan gejala mual muntah pada ibu hamil setelah konsumsi rebusan jahe, dengan nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan. Jahe berpengaruh nyata dalam mengurangi keluhan mual muntah dari kategori ringan hingga sedang (15).

Mual muntah untuk ibu hamil juga berasal dari multifaktor dengan mekanisme yang belum jelas, seperti kekurangan gizi, dan dikaitkan dengan insiden mual muntah seperti defisiensi vitamin B6, sehingga vitamin B6 digunakan untuk mengobati mual muntah untuk masa kehamilan. Salah satu bahan rempah tradisional yang populer dipakai di dunia untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil adalah jahe. Kemanjuran jahe dalam menangani gejala itu telah teruji dalam studi ini, di mana terdapat perbedaan signifikan antara kelompok ibu hamil yang mendapat jahe dan yang tidak (15).

Peneliti menyimpulkan bahwa konsumsi air jahe hangat efektif mengurangi tingkat mual muntah pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan pada kandungan gingerol dan shogaol dalam jahe yang bersifat antiemetik serta mampu meningkatkan motilitas saluran pencernaan. Kandungan ini bekerja dengan menghambat reseptor serotonin di saluran cerna, sehingga mengurangi sensasi mual dan keinginan muntah (16).

Selama penelitian ini berlangsung peneliti mengalami kendala dengan responden yang tidak bisa bertemu secara langsung dikarenakan jarak tempat tinggal yang cukup jauh sehingga menyulitkan peneliti dalam memastikan keteraturan konsumsi air jahe hangat sesuai jadwal yang ditentukan (pagi dan malam selama 3 hari).

SIMPULAN

Berlandaskan hasil studi tersebut, maka dapat ditarik simpulan bahwa Skor mual muntah (PUQE) sebelum pemberian air jahe hangat menunjukkan skor minimal 6, maksimal 14, mean 10,16, median 10,00 dan standar deviasi 2,282. Skor mual muntah setelah diberikan air jahe hangat selama 3 hari mengalami penurunan signifikan yaitu sebagian skor minimal 3, maksimal 12, mean 10,16, median 7,65 dan standar deviasi 2,627. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa hasil uji paired t-test terhadap skor PUQE sebelum dan setelah intervensi pemberian air jahe hangat, diperoleh hasil Nilai t hitung = 11,105 dan Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan kepada tenaga kesehatan adalah agar temuan studi ini dijadikan referensi dalam terapi non-obat yang aman dan efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di trimester pertama. Pada ibu hamil, disarankan agar terbuka terhadap penggunaan cara alami, seperti minum air jahe hangat, guna mengatasi keluhan mual muntah selama kehamilan. Selain itu, hasil studi ini dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan asuhan kebidanan yang memanfaatkan bahan-bahan herbal dan pendekatan komplementer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada semua yang terlibat dalam mendukung setiap tahap penelitian ini. Dukungan dari Politeknik Kementrian Kesehatan Denpasar sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ebtavanny TG, Hariadini AL, Mukti AW, Rahayu A, Sari DP. Narrative Review: Pengaruh Jahe (Zingiber Officianale) Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Farm J Sains Farm*. 2022;3(1):38–49.
2. Setiyaningsih FY, Isro'aini A. Pemberian Minuman Jahe dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *J Kebidanan Malakbi*. 2023;4(2):91.
3. Prastika CE, Pitriani R. Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I. *J Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* [Internet]. 2021;1:62–9. Available from: <https://jom.ftp.ac.id/index.php/jkt%0APEMBERIAN>
4. Ningsih DA, Fahriani M, Azhari M, Oktarina M. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *J SMART Kebidanan*. 2020;7(1):1–8.
5. Kholifa RD, Choirunissa R, Kundaryanti R. EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN JAHE DAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *J Menara Med*. 2023;5(2):207–18.
6. Putri AD, Haniarti HNI, Usman USN. Efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. In: *Prosiding Seminar Nasional Ikakesmada “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.*; 2017. p. 99–105.
7. Aulia DLN, Anjani AD, Utami R, Lydia BP. EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *Al-Insyirah Midwifery*. 2022;11(1):43–51.
8. Rohmah HNF, Sukiyah. Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Cabangbungin Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *Universitas Medika Suherman*; 2024.
9. Fitriani L, Firawati., Raehan. *Buku Ajar Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish; 2021.
10. Febriati LD, Zakiyah Z. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *J Kebidanan Indones*. 2022;13(1):23–31.
11. Fazriah TN, Febriyani PA. EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN JAHE DAN AIR PERASAN JERUK NIPIS MADU TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB R DI PANDEGLANG TAHUN 2024. *J Ris Ilm* [Internet]. 2025;2(4):1793–803. Available from: <https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i6.1409>
12. Susanti S, Mona S, Yunita P, Ulpawati U, Yulianti N. Edukasi komplementer pemanfaatan jahe upaya mengatasi hiperemesis gravidarum. *Indones Berdaya*. 2023;4(3):1059–66.
13. Desmariyenti, Hartati S. Efektifitas Jahe Merah Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat*. 2021;6(3):468–73.
14. Juliasen I. Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB F Wancimekar Periode Januari. *Dohara Publ*

Open Access J. 2024;03(12):1537–45.

15. Mastuty A, Amrullah M, Halimatunnisa M, Yulandasari V. Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. J Kesehat Qamarul Huda. 2024;12(2):31–8.
16. Widyawati, Widastuti DE. Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Universitas Kusuma Husada Surakarta; 2023.