JURNALKEPERAWATAN
https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK
Volume 6 | Nomor 3 | Juli | 2023
ISSN: 2407-4801

Studi Pemberian Minuman Jahe Hangat *(Zingiber Iffivinale)* Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu

Herman[1], Nur Fitriah Jumatrin[2], Mulfa Sari[3]
Prodi D-III STIkes Karya Kesehatan

Corespondesi Author
Herman
STIkes Karya Kesehatn
Jl. AH.Nasution No. G 14 Andunohu, Kota Kendari
Email: herman.medsurg@gmai.com

Kata Kunci : Jahe, Mual Muntah, Ibu Hamil
***Keyword :* Ginger, Nausea And Vomiting, Pregnant Women.**

Abstrak: Kehamilan trimester pertama ibu hamil akan mengalami peningkatan hormon estrogen serta progesteron yang akan mengakibatkan perubahan fisik, psikis serta hormonal di tubuh ibu hamil sehingga akan menyebabkan mual muntah (morning sickness) yang biasa terjadi di awal kehamilan. Mual dan muntah yang berlebihan dapat menyebabkan beberapa dampak pada ibu hamil seperti kelahiran prematur malforasi pada bayi baru lahir dan abortus. Upaya yang dilakukan buat mengatasi mual muntah pada ibu hamil diantaranya memanfaatkan tanaman herbal seperti jahe dalam bentuk minuman jahe hangat dan aromaterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran studi pemberian jahe hangat dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu. Metode penelitian deskriptif observasional dengan menggunakan pendekatan studi kasus dan jumlah sampel sebanyak 3 orang. Intervensi pemberian minuman jahe hangat dilakukan 1 kali sehari pada pagi hari selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukan bahwa setelah pemberian jahe hangat terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu. Penurunan freukensi mual muntah sebelum pemberian minuman jahe hanget hangat (pretest) hari pertama mual sebanyak 10-12 kali sehari dan muntah sebanyak 5-7 kali sehari. Sedangkan penurunan frekuensi mual muntah setelah pemberian jahe hangat (posttest hari ke-3) didapatkan mual sebanyak 1-4 kali sehari dan muntah sebanyak 1 kali sehari. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian minuman jahe hangat dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas kulisusu.Diharapkan masyarakat khususnya ibu hamil dapat memanfaatkan tumbuhan herbal seperti minuman jahe hangat sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Abstrac: *Pregnancy in the first trimester of pregnant women will experience an increase in the hormones estrogen and progesterone which will result in physical, psychological and hormonal changes in the body of pregnant women so that it will cause nausea, vomiting (morning sickness) which is common in early pregnancy. Excessive nausea and vomiting can cause several effects on pregnant women, such as premature birth,*

malforation in newborns and abortion. Efforts made to overcome nausea and vomiting in pregnant women include utilizing herbal plants such as ginger in the form of warm ginger drinks and aromatherapy. The purpose of this study was to provide an overview of the study of giving warm ginger in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the working area of the Kulisusu Health Center. Observational descriptive research method using a case study approach and a total sample of 3 people. The intervention of giving warm ginger drink was carried out 1 time a day in the morning for 3 days. The results showed that after giving warm ginger there was a decrease in the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the working area of the Kulisusu Health Center. Reducing the frequency of nausea and vomiting before giving warm ginger drinks (pretest) on the first day of nausea by 10-12 times a day and vomiting 5-7 times a day. While the decrease in the frequency of nausea and vomiting after giving warm ginger (posttest day 3) was obtained nausea 1-4 times a day and vomiting 1 time a day. The conclusion of this study is that giving warm ginger drinks can reduce the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the working area of the Kulisusu Health Center. It is hoped that the public, especially pregnant women, can utilize herbal plants such as warm ginger drink as an alternative in overcoming the problem of nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

Pendahuluan

Kehamilan trimester pertama pada ibu hamil akan mengalami peningkatan hormon estrogen serta progesteron yang akan mengakibatkan perubahan fisik, psikis serta hormonal di tubuh ibu hamil sehingga akan menyebabkan mual muntah (morning sickness) yang biasa terjadi di awal kehamilan (Iriati, 2015).

Mual serta muntah selama kehamilan terjadi akibat peningkatan hormon estrogen serta progesteron secara tiba-tiba dalam aliran darah yang dikeluarkan oleh human chorionic gonadotrophin (Hcg) (Depkes RI, 2016). Mual serta muntah yang berlebihan dapat mengakibatkan beberapa dampak pada ibu hamil seperti kekurangan cairan dan penurunan kalium, ketidak seimbangan elektrolit, gangguan nutrisi, kehilangan cairan tubuh, serta penurunan berat badan (Runiari 2016). dampak lain dari mual muntah di trimester pertama usia kehamilan 0-3 bulan juga bisa terjadi pada bayi yang sedang dikandung seperti, berat bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran 3 prematur, malforasi di bayi baru lahir serta abortus (Tyas Wening. (2020).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester pertama dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi (Ehiowemwenguan, 2019). Penanganan farmakologi diantaranya pemberian vitamin B6, sedangkan nonfarmakologi dengan mengonsumsi tanaman herbal diantaranya jahe dalam bentuk minuman jahe hangat dan aromaterapi (Maheswara,2020). Jahe merupakan tumbuhan dengan sejuta manfaat, serta juga salah satu rempah yang sering dipergunakan sehari-hari. (Glare, 2018). Mengonsumsi jahe hangat bisa merilekskan otot-otot saluran pencernaan sebagai akibatnya mual serta muntah bisa berkurang (Nurul Laily & Astriana 2018).

Secara fisiologis mengonsumsi jahe hangat bisa mengurangi mual muntah di awal kehamilan sebab jahe mengandung minyak atsiri yang memiliki pengaruh menyegarkan serta memblokir reflek muntah, kandungan lain dari jahe merupakan gingerol yang berperan dalam melancarkan aliran darah serta memperbaiki kerja sistem saraf dan aroma

harum jahe sedangkan kandungan oleoresin mengakibatkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh. (Khasanah, 2017).

Khasiat terapi jahe hangat dalam mengurangi mual muntah Kehamilan trimester pertama di mual muntah sudah dibuktikan melalui beberapa penelitian seperti penelitian Hasanah (2019) yang berkata bahwa ada perbedaan dalam mengurangi mual muntah di kehamilan trimester pertama setelah diberikan minuman jahe hangat. Penelitian Putri, dkk (2020) berkata bahwa sebelum dilakukan intervensi rata-homogen responden mengalami frekuensi mual serta muntah sebanyak 13 kali pada sehari, sedangkan sesudah diberi intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensii mual muntah menurun menjadi tiga kali dalam sehari.

Metode Penelitian

Jenis metode enelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif observasional menggunakan pendekatan studi kasus (KEPPKN 2017). Jumlah sampel sebanyak 3 orang. Intervensi pemberian minuman jahe hangat dilakukan selama 3 kali sehari dengan jedah 2 hari dalam seminggu pada setiap pagi hari. Penelitian ini telah dilakukan diwilayah kerja Puskesmas Kulisusu Buton Utara..Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *Accidental Sampling* yaitu cara pengambilan sampel secara acak dimana setiap orang yang ditemui dapat dijadikan sampel pada saat penelitian berlangsung.

Hasil Dan Pembahasan

A. Hasil

Tabel 1. Gambaran Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Sebelum Dan Setelah Pemberian Minuman Jahe Hangat

No	Responden	Frekuensi Mual Muntah					
		Hari Ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
		08:00	16:00	08:00	16:00	08:00	16:00
1	Ny.S	**Mual** 10 Kali/hari **Muntah** 6 Kali/hari	**Mual** 8 Kali/hari **Muntah** 5 Kali/hari	**Mual** 8 Kali/hari **Muntah** 5 Kali/hari	**Mual** 5 Kali/hari **Muntah** 2 Kali/hari	**Mual** 5 Kali/hari **Muntah** 2 Kali/hari	**Mual** 2 Kali/hari **Muntah** 1 Kali/hari
2	Ny.W	**Mual** 10 Kali/hari **Muntah** 6 Kali/hari	**Mual** 10 Kali/hari **Muntah** 4 Kali/hari	**Mual** 10 Kali/hari **Muntah** 4 Kali/hari	**Mual** 7 Kali/hari **Muntah** 3 Kali/hari	**Mual** 7 Kali/hari **Muntah** 3 Kali/hari	**Mual** 4 Kali/hari **Muntah** 1 Kali/hari
3	Ny.N	**Mual** 12 Kali/hari **Muntah** 7Kali/hari	**Mual** 10 Kali/hari **Muntah** 6 Kali/hari	**Mual** 10 Kali/hari **Muntah** 6 Kali/hari	**Mual** 7 Kali/hari **Muntah** 3 Kali/hari	**Mual** 7 Kali/hari **Muntah** 3 Kali/hari	**Mual** 3 Kali/hari **Muntah** 1 Kali/hari

(*Data Primer, 2022*)

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi menunjukan bahwa adanya penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama pada ketiga responden, sesudah diberikan minuman jahe hangat selama 3 kali sehari dengan jedah 2 hari dalam seminggu pada setiap pagi hari.

Pada ketiga responden sebelum diberikan jahe hangat, frekuensi mual

sebanyak 10-12 kali sehari dan muntah sebanyak 5-7 kali sehari. Setelah pemberian minuman jahe hangat mual dan muntah mengalami penurunan frekuensi mual menjadi 1-3 kali sehari dan frekuensi muntah menjadi 1 kali sehari. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Ayu Dwi Putri, et al (2017) terjadi penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah pemberian minuman jahe hangat sebanyak 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian yang sama juga ditemukan pada penelitia yang dilakukan oleh Hasanah (2019) didaatkan bahwa ada perbedaan yang terjadi dalam mengurangi mual dan muntah dalam kehamilan trimester pertama setelah diberikan minuman jahe hangat sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Penelitian Wulandari et al, (2020) juga mengatakan frekuensi mual muntah mengalami penurunan setelah di berikan jahe hangat menjadi 3 kali dalam sehari dengan pemberian jahe hangat 3 kali dalam seminggu. Seperti juga yang dilakukan oleh peneliti Putri et al, (2020) dimana mual muntah sebanyak 13 kali sehari menurun menjadi 3 kali dalam sehari. Peneliti Filiani et al, (2020) bahwa sebelum di berikan jahe hangat frekuensi mual muntah masih tinggi dan sesusdah diberikan jahe hangat mual dan muntah menurun.

Jahe hangat mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah Andriani. (2017) karena mengandung minyak atsiri. Kandungan lain dari jahe adalah gingerol yang bereperan dalam melancarkkan peredaran darah dan memperbaiki kerja sistem saraf, sedangkan oleoresin menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh (Khasanah, 2017). Terjadinya perbedaan frekuensi mual muntah pada ketiga responden penelitian dapat juga diakibatkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang berbeda-beda (Wahyuni, 2017).

Menurut asumsi penelitian keberhasilan minum jahe hangat untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama karena dalam jahe hangat terbukti memiliki kandungan minyak atsiri yang khasiatnya mampu memblokir reflek mual dan muntah, kandungan lainnya seperti gingerol yang berperan dalam melancarkan peredaran darah dan memperbaiki kerja sistem saraf. Sehingga minuman jahe hangat tidak hanya mengurangi mual muntah tetapi juga dapat memperbaiki hormon estrogen dan progesteron yang secara tidak langsung dalam aliran darah yang dikeluarkan oleh human chorionic gonadothrophin (HCg). Prinsip pelaksanaan terapi yakni 3 hari dalam jedah waktu 2 hari selama seminggu, dengan menggunakan jahe emprit dan dosis terapi yakni 150 ml minuman jahe hangat pada setiap pagi hari.

Daftar Rujukan

1. Andriani. (2017). Efektivitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama, Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDS"
2. Depkes RI. (2016). Mual Dan Muntah Pada Kehamilan Trimester Pertama: Seri Asuhan Kebidanan. Jakarta: Kedokteran EGC.
3. Dewi andiani. (2017). Mekanisme jahe dalam mengurangi mual muntah. Airlangga university
4. Ehiowemwenguan&Parwitasari. (2019). Penanganan Farmakologi Dan Nonfarmakologi Mual Muntah. Jakarta: YBPSP
5. Glare & Perwitasari. (2018). Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Dalam Kehamilan Trimester Pertama . Akses 12 Maret 2015
6. Hasanah & Alamaniyah. (2018). prosedur Terapi Jahe Hangat.

Yogyakarta: Dandra Pustaka Indonesia.
7. Iriari. (2015). Penyebab Kehamilan Trimester Pertama. Jakarta: Kedokteran EGC
8. KEPPKN (2017). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Jakarta: Salemba Medika.
9. Khasana. (2017). Kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, airlangga university press:2020
10. Maheswara. (2020). Penanganan Farmakologi Dan Nonfarmakologi Mual Muntah.Jakarta : YBPSP
11. Nurul Laily & Astriana (2018). kelebihan dan kelemehan jahe dalam mengatasi mual muntah. Journal kebidanan.
12. Puskesmas Kulisusu. (2021). Laporan Ibu Hamil Trimester Pertama Tahun 2020 dan Tahun 2021. Buton Utara:Puskesmas Kulisusu
13. Rahmi. (2016). Kehamilan Trimester Pertama. Jakarta: Kedokteran EGC
14. Riskesdas, (2018), Laporan Provinsi Sulawesi Tenggara Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019
15. Runiari & Wulandari (2016). Seri Asuhan Kebidanan Dampak Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester Pertama. Jakarta: Kedokteran EGC
16. Tyas Wening. (2020). Tentang pembuatan jahe hangat . Yogyakarta: Dandra Pustaka Indonesia.
17. WHO 2018, world health statistic report 2018, Geneva, World Health Organization.