

## Penerapan Pemberian Seduhan Jahe untuk Mengurangi Nausea pada Ibu Hamil Trimester I

### *Application of Ginger Steeping to Reduce Nausea in First Trimester Pregnant Women*

Annisa<sup>1</sup> Niken Sukesi<sup>2</sup>

Universitas Widya Husada Semarang

Email : [annisaa.130302@gmail.com](mailto:annisaa.130302@gmail.com), [nikensukesi2004@gmail.com](mailto:nikensukesi2004@gmail.com)

### ABSTRAK

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya tidak berbahaya bagi janin, tetapi dapat mengancam jiwa, termasuk kemampuan untuk bekerja atau melakukan aktivitas normal sehari-hari. Upaya untuk mengurangi frekuensi mual dapat dilakukan dengan beberapa intervensi seperti obat, selain minum obat untuk mengatasi mual, ibu hamil bisa mencoba berbagai ramuan tradisional seperti tanaman jahe. Mekanisme kerja jahe untuk mengurangi mual pada ibu hamil adalah senyawa gingerol pada jahe bekerja untuk memblokir serotonin. Tujuan kasus ini adalah menyusun Asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi) dalam pemberian seduhan jahe untuk mengurangi mual pada ibu hamil trimester I. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus. Setelah dilakukan tindakan pemberian seduhan jahe selama 2 kali dalam 4 hari hasil menunjukkan adanya perbedaan perkembangan keluhan *nausea* sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe pada responden I dengan total skor 10 (*nausea* sedang) menjadi 6 (*nausea* ringan), sedangkan pada responden II dengan total skor 9 (*nausea* sedang) menjadi 6 (*nausea* ringan). Dalam penelitian ini dibuktikan bahwa pemberian seduhan jahe mampu menurunkan keluhan *nausea* pada ibu hamil trimester I.

**Kata kunci** : jahe, kehamilan, *nausea*

### ABSTRACT

Nausea and vomiting during pregnancy are usually harmless to the fetus, but can be life threatening, including the ability to work or perform activity normal everyday. Attempts to reduce the frequency of nausea can be done with several interventions such as drugs, in addition to taking medication to overcome nausea, pregnant women can try various traditional herbs such as ginger plants. The mechanism of action of ginger to reduce nausea in pregnant women are gingerol compounds in ginger work to block serotonin. The purpose of this case is to compile nursing care (assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation) in administering ginger steeping to reduce nausea in first trimester pregnant women. This type of research is descriptive with a case study method. After the action of giving ginger steeping for 2 times in 4 days, the results showed a difference in the development of nausea complaints before and after ginger steeping in responden I with a total score of 10 (moderate nausea) to 6 (mild nausea), while in responden II with a total score of 9 (moderate nausea) to 6 (mild nausea). In this study it was proven that steeping ginger can reduce nausea complaints in pregnant women in the first trimester.

**Keywords** : *ginger, pregnancy, nausea*

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang berlangsung terus menerus mulai dari ovulasi, pembuahan, nidasi, dan perkembangan embrio di dalam rahim hingga cukup bulan (Somoyani, 2020). Masa kehamilan dimulai dengan konsepsi janin dan diakhiri dengan kelahiran anak. Risiko kehamilan bersifat dinamis, karena ibu hamil pada awalnya itu normal, secara tiba-tiba menjadi berisiko tinggi. Risiko tinggi adalah suatu keadaan yang bahaya dan menjadi suatu penyebab langsung kematian seorang ibu, seperti pendarahan melalui jalan lahir, dan infeksi (Walyani, 2015). Durasi khas kehamilan adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dimulai pada tanggal periode menstruasi terakhir (Gultom, 2020). Masa kehamilan dibagi menjadi 3

triwulan/trimester, trimester pertama 0-12 minggu, trimester kedua 12-28 minggu, trimester ketiga 28-40 minggu (Andriyani *et al*, 2017).

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisik, psikologis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal ini menimbulkan berbagai gejala seperti mual dan muntah yang biasanya terjadi pada awal kehamilan (Mangkuaji, 2018). Tubuh dan janin mengalami banyak perubahan setiap trimester, selama awal kehamilan, banyak gejala dan kondisi yang terjadi sebagai akibat penyesuaian terhadap perubahan hormon kehamilan. Bentuk perut mungkin tidak terlihat membuncit selama beberapa minggu pertama kehamilan, namun banyak hal yang terjadi pada tubuh. Perubahan hormonal yang paling berkontribusi terhadap ketidaknyamanan kehamilan adalah peningkatan kadar *estrogen* dan *hCG (Human Chorionic Gonadotropin)* yang menyebabkan mual dan muntah pada wanita di awal kehamilan (Atiqoh, 2020).

*Nausea* diartikan sebagai kecenderungan untuk memuntahkan sesuatu atau sensasi yang terjadi pada esofagus atau epigastrium tanpa disertai muntah, sedangkan muntah diartikan sebagai keluarnya isi lambung melalui mulut (Ebtavanny *et al*, 2022). *Nausea* merupakan gejala alami yang biasa dialami ibu hamil pada trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari (Morning Sickness), namun bisa juga terjadi pada malam hari. Gejala ini sedikit banyak dimulai pada usia kehamilan 8-12 minggu dan berangsur-angsur mereda hingga hilang sama sekali pada usia kehamilan 16 minggu. Mual dan muntah saat hamil biasanya tidak berbahaya bagi janin, namun dapat mengancam nyawa, termasuk kemampuan bekerja atau melakukan aktivitas normal sehari-hari (Ekacahyaningtyas, 2022).

Data WHO (*World Health Organization*) bahwa *hiperemesis gravidarum* terjadi di seluruh dunia, prevalensi di Swedia adalah 0,3%, kejadian di AS adalah 0,5-2%, California 0,5%, Kanada 0,8%, Cina 10,8%, Norwegia 0,9%, Pakistan 2,2%, dan di Turki 1,9%. Prevalensi *hiperemesis gravidarum* di Indonesia adalah 1-3% dari seluruh kehamilan dengan perbandingan 4 : 1000. Data Kementerian Kesehatan RI 2017, prevalensi *nausea* pada ibu hamil pada trimester pertama di Indonesia berkisar antara 50% hingga 75% (Ebtavanny *et al.*, 2022). Data di Jawa Tengah keluhan *nausea* pada ibu hamil mencapai 40-60% dari total kehamilan (Kemenkes, 2017 dalam Wulandari *et al*, 2019).

*Nausea* selama kehamilan mempengaruhi secara psikologis lebih dari 80% ibu hamil dan menyebabkan perubahan kualitas hidup yang signifikan. Beberapa wanita yang sedang hamil merasakan gejala mual yang umum terjadi selama kehamilan. Sebagian masyarakat menganggap hal tersebut merupakan sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Mangkuaji, 2018). Trimester pertama kehamilan merupakan masa penting saat janin berada pada tahap awal pembentukan organ. Kurangnya nutrisi tertentu pada janin, proses pembentukan organ yang sempurna bisa gagal. Janin juga berisiko terlahir dengan berat badan lahir rendah. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa mual saat hamil dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi penggunaan vitamin B6, B-kompleks, B12. Tindakan non-farmakologis telah dikembangkan dan studi penelitian terkait telah dilakukan. Terapi komplementer atau pengobatan tradisional kini diatur secara hukum. Pelayanan pengobatan tradisional yang dimaksud adalah akupresur, akupuntur, dan jamu (Somoyani, 2020).

Upaya menurunkan frekuensi nausea dapat dilakukan dengan beberapa intervensi seperti obat-obatan, selain pengobatan dapat mengurangi rasa mual di awal kehamilan, intervensi lain juga dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer diantaranya pengobatan herbal seperti jahe, daun mint, lemon dan lain sebagainya.(Wulandari *et al*, 2019) . Oleh karena itu, selain mengonsumsi obat untuk mengatasi mual, ibu hamil bisa mencoba berbagai ramuan tradisional seperti jahe. Kandungan jahe yang terdapat pada minyak atsiri Zingiberene (zingirona), zingiberol, bilena, kurkumen, gingerol, flandrena, mempunyai resin pahit yang mampu memblokir serotonin, suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron serotonergik pada sistem saraf pusat dan sel enterochromaffin pada sistem saraf pusat. saluran pencernaan, sehingga aktivitas otot – otot pada sistem pencernaan menjadi rileks dan melemah sehingga menimbulkan rasa nyaman pada perut, dan mengurangi rasa mual (Ningsih *et al*, 2020).

Data ibu hamil trimester I di Puskesmas Ngaliyan, pada tahun 2023 khususnya bulan Januari dari 46 ibu hamil trimester I yang mengalami *nausea* sekitar 2,17 %, pada bulan Februari dari 38 ibu hamil trimester I yang mengalami *nausea* sekitar 2,63 %, pada bulan Maret dari 45 ibu hamil trimester I yang mengalami *nausea* sekitar 2,22 %, pada bulan April dari 37 ibu hamil trimester I yang mengalami *nausea* 2,7 % dan pada bulan Mei dari 54 ibu hamil trimester I yang mengalami *nausea* sekitar 1,85 %. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Pemberian Seduhan Jahe Untuk Mengurangi Nausea Pada Ibu Hamil Trimester I”.

## METODE PENELITIAN

Jenis desain dalam penelitian ini adalah studi kasus. Tempat penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ngaliyan Semarang. Subjek penelitian ini dilakukan pada 2 responden dengan nausea Trimester I. Kriteria inklusi yang dipakai dalam penelitian yaitu ibu hamil trimester 1 dengan *nausea* skor 7-12 (sedang), pasien kooperatif, ibu hamil trimester 1 yang pemeriksaan ANC di Puskesmas Ngaliyan. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi dan skala ukur PUQE (*Pregnancy Unique Quantification Of Emesis/Nausea*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang sudah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ngaliyan tentang seduhan jahe untuk mengurangi *nausea* pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan.

Tabel 1. Hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe

Responde n	Skor & Interpretasi	I		II		III		IV	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny. D	Skor	10	9	9	8	8	7	7	6
	Interpretasi	Sdng	Sdng	Sdng	Sdng	Sdng	Sdng	Sdng	Rngn
Ny. S	Skor	9	8	8	8	8	7	7	6
	Interpretasi	Sdng	Sdng	Sdng	Sdng	Sdng	Sdng	Sdng	Rngn

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi pemberian seduhan jahe 2 kali sehari selama 4 hari responden mengalami penurunan tingkat *nausea*. Pada responden

I yang awalnya skor *nausea* 10 (*nausea* sedang) menjadi 6 (*nausea* ringan) sedangkan pada responden II yang awalnya skor *nausea* 9 (*nausea* sedang) menjadi 6 (*nausea* ringan).

Faktor yang mempengaruhi *nausea* yang terjadi pada kehamilan disebabkan oleh peningkatan kadar hormon estrogen dan progesterone yang dihasilkan oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta. Respon perempuan hamil terhadap perubahan hormon berbeda-beda, sehingga tidak semua mengalami *nausea* pada awal kehamilan (Syarifah, 2022)

Penelitian pemberian seduhan jahe ini diberikan kepada 2 responden yaitu Ny. D dan Ny. S dalam pemberian seduhan jahe tersebut dilakukan tindakan pemberian seduhan jahe 2 kali sehari pada pagi dan sore sebanyak 250 mg selama 4 hari. Sesudah diberikan terapi seduhan jahe selama 4 hari, dilakukan pengecekan tingkat mual muntah post test didapatkan hasil kedua responden mengalami penurunan mual muntah, pada responden I tingkat mual muntah hari pertama 10 (sedang) pada hari keempat menjadi 6 (ringan) setelah diberikan terapi. Sedangkan pada responden II tingkat mual muntah hari pertama 9 (sedang) pada hari keempat menjadi 6 (ringan) setelah diberikan terapi seduhan jahe. Hal ini menunjukkan bahwa terapi seduhan jahe memberikan pengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hal . sejalan dengan penelitian Rufaridah (2019) dapat disimpulkan bahwa frekuensi mual muntah sebelum pemberian seduhan jahe adalah 3,38 kali/hari, dan setelah pemberian seduhan jahe rata-rata frekuensi mual muntah menjadi 2,19. Adanya perubahan frekuensi *nausea* sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Puspita (Puspita et al., 2022) bahwa rata-rata tingkat *nausea* pada ibu hamil trimester pertama pengukuran I didapatkan hasil 7,13 dengan kategori sedang, pada pengukuran hari terakhir didapatkan hasil 5,40 dengan kategori ringan, kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa terdapat penurunan tingkat *nausea* setelah pemberian seduhan jahe (Rufaridah et al, 2019).

Hasil penelitian Wulandari (2019), menunjukkan bahwa pemberian seduhan jahe mampu menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Nalumsari Jepara. Penelitian ini menunjukkan bahwa jahe efektif dikonsumsi untuk mengatasi *nausea*, karena jahe memiliki manfaat secara langsung untuk menekan respon muntah dan aroma jahe juga membantu mencegah *nausea* pada ibu hamil (Wulandari et al, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lazdia (2020) pemberian jahe hangat selama 4 hari mampu menurunkan frekuensi mual muntah yang sebelumnya lebih dari 7 kali sehari setelah pemberian jahe berkisar antara 3-4 kali sehari, secara keseluruhan tingkat mual muntah responden berkurang jauh dari sebelum diberikan minuman jahe hangat (Lazdia, 2020).

Teori menurut Ningsih (2020) yang mengungkapkan bahwa *emesis gravidarum* biasanya terjadi pada awal kehamilan karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti paritas, usia, pendidikan, pekerjaan, gizi, dan obesitas. Faktor inilah yang menyebabkan *emesis gravidarum* bila tidak ditangani akan bertambah parah menjadi *hiperemesis gravidarum* namun dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan non farmakologi seperti menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi jahe (Ningsih, 2020).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang dilakukan pada Ny. D dan Ny. S setelah empat hari dilakukan implementasi pemberian seduhan jahe mampu menurunkan tingkat mual muntah pada Ny. D yang awalnya skor 10 *nausea* sedang menjadi 6 *nausea* ringan atau mual muntah berkurang setelah dilakukan tindakan. Sedangkan pada Ny. S dimana tingkat mual muntah awalnya skor 9 *nausea* sedang menjadi 6 *nausea* ringan setelah empat hari dilakukan tindakan pemberian seduhan jahe. Berdasarkan hasil penelitian penerapan pemberian seduhan jahe untuk mengurangi *nausea* pada ibu hamil trimester I selama 4 hari dapat disimpulkan bahwa seduhan jahe bermanfaat dan berpengaruh dalam penurunan frekuensi *nausea* pada ibu hamil trimester I.

### Saran

Berdasarkan pemaparan hasil, pembahasan, serta simpulan, maka peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut :

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi dalam proses pembelajaran tentang penerapan seduhan jahe untuk mengatasi *nausea* pada ibu hamil trimester I pada perkuliahan keperawatan maternitas.

#### 2. Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat memberikan pedoman dibidang keperawatan dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester I, penerapan pemberian seduhan jahe untuk mengatasi *nausea*.

#### 3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian mengenai pemberian seduhan jahe untuk mengatasi *nausea* pada ibu hamil trimester I dengan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan.

#### 4. Bagi Pasien

Bagi pasien ibu hamil trimester I yang mengalami *nausea* dapat memanfaatkan seduhan jahe agar dapat mengurangi rasa mual muntah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atiqoh, R. N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- Ebtavanny, T. G., Lawuningtyas Hariadini, A., Wido Mukti, A., Rahayu, A., & Perwito Sari, D. (2022). Narrative Review: Pengaruh Jahe (*Zingiber Officianale*) Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), 38–49.
- Ekacahyaningtyas, M. ; D. K. M. ; A. F. N. (2022). *Aromaterapi Ginger Oil Untuk Menurunkan Derajat Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I*. 3(1).
- Gultom, L. & J. H. (2020). *Asihan Kebidanan Kehamilan*. Zifatama Jawa.
- 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(1), 84–95.

- Lazdia, W. ; N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *Real in Nursing Journal*.
- Mangkuaji, B. ; R. L. ; A. N. (2018). *Efektivitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018*.
- Ningsih, D. A. ; M. F. M. A. M. O. (2020). *Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I*.
- Oktaviani, P. ; T. I. S. D. (2022). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint terhadap Rasa Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Kabupaten Bogor Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan, Vol. 11*(No. 2).
- Pratami, E. (2016). *Evidence-Based Dalam Kebidanan*. EGC.
- Puspita, D. A., Veronica, S. Y., Sanjaya, R., & Febriyanti, H. (2022). Pengaruh Air Seduhan Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 3(2), 134–141.
- Rufaridah, A., Herien, Y., Mofa, E., Diii, P., Stikes, K., Padang, R. M., S1, P., & Stikes, K. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance*, 4(1), 204–209.
- Somoyani, N. K. (2020). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 8(1),
- Syarifah, A. ; R. ; R. J. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Maharatu*.
- Walyani, E. S. (2015). *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama*. Pustaka Baru Press.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., Aisyah, R., & Karya Husada Semarang, Stik. (2019). Minuman Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42–47.
- Yulizawati., Detty Iriyani., Lusiana Elsinta., Aldina Ayunda., F. A. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit Erka.