



**PENGARUH AROMATERAPI JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*) UNTUK MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAGANnASAHAN
KEC. TANJUNG BALAI KAB. ASAHAN
TAHUN 2021**

**Siti Nurmawan Sinaga¹, Zaitun Saragih², Kamelia Sinaga³, Rosmani Sinaga⁴, Edi Subroto⁵,
Markus Doddy Simajuntak⁶**

¹STIKes Mitra Husada Medan,

sitinurmawan18@gmail.com, zaitunsaragih1986@gmail.com, kameliasinaga.02@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan kondisi yang fisiologis. Ibu hamil pertama kali akan melewati masa trimester I, yang akan mengalami suatu ketidaknyamanan antara lain miksi sering, pigmentasi kulit, anoreksia, mual, muntah, konstipasi, dan mual muntah. Mual dan muntah terjadi di dunia dengan angka kejadian di Amerika Serikat 0,5%-2%, di China 0,8%. Sementara itu, angka kejadian mual dan muntah di Indonesia adalah mulai dari 1% sampai 3% dari seluruh kehamilan. Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2015 tingginya angka kejadian mual muntah pada wanita hamil yaitu 50-90% di provinsi Lampung, dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang (Dinkes 2015). Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jahe (*zingiber officinale*) untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest*, rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2010). Kesadaran responden di Puskesmas Bagan Asahan tentang kehamilan yang aman cukup tinggi dilihat dari umur responden terbanyak berada pada usia yang aman untuk hamil (21-25 tahun) sebesar 56,3%. Rata-rata hiperemesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi jahe pada ibu hamil sebanyak 2,38 kali/hari dengan standar deviasi 0,554 dan setelah diberikan aromaterapi jahe rata-rata hiperemesis gravidarum sebanyak 1,00 kali/hari dengan standar deviasi 0.000. Disarankan kepada responden dapat mengonsumsi Aromaterapi jahe dalam mengurangi Hiperemesis gravidarum yang dialami dan disarankan kepada pelayanan peningkatan pengetahuan bahwa Aromaterapi jahe sebagai minuman penurun Hiperemesis gravidarum yaitu melalui KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) yang berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Hiperemesis gravidarum dan manfaat Aromaterapi jahe dalam mengatasi Hiperemesis Gravidarum

Kata kunci : Aromaterapi, ibu hamil, mual muntah

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan kondisi yang fisiologis. Ibu hamil pertama kali akan melewati masa trimester I, yang akan mengalami suatu ketidaknyamanan antara lain miksi sering, pigmentasi kulit, anoreksia, mual, muntah, konstipasi, dan mual muntah. Trimester I akan terjadi peningkatan *Hormon Chorionik Gonadotropin* yang dapat menimbulkan mual muntah selama

kehamilan, mual muntah tersebut bersifat fisiologis. Apabila mengalami mual muntah yang berlebihan, sehingga dapat membahayakan kesehatan ibu maupun janin disebut *hiperemesis gravidarum*, *hiperemesis gravidarum* merupakan kehamilan patologis (Mochtar, 2011). Mual (*nausea*) dan muntah (*vomiting*) adalah gejala yang wajar, dipengaruhi oleh estrogen dan progesteron dan dapat terjadi hampir pada 50% kasus



pada ibu hamil. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari.

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida (Prawihardjo, 2009). Peneliti dari Liverpool University menyebutkan bahwa pada awal masa kehamilan, mual muntah pada pagi hari merupakan hari yang sangat menakutkan bagi ibu hamil yang menyebabkan menurunnya nafsu makan dan kurangnya asupan makanan yang sehat, padahal masa tersebut merupakan masa yang penting bagi perkembangan janin (Nursanto, 2014)

Berdasarkan suatu kajian bahwa 95% wanita yang mempunyai diet yang baik akan mempunyai bayi yang sehat dan dari wanita yang makan gizi buruk hanya 8% mempunyai bayi dengan kesehatan baik. Menurut Lacasse yang dikutip Irianti (2014) sebanyak 70-85% dari 367 wanita hamil mengalami mual dan 78,47% terjadi pada trimester pertama 52,2% mengalami mual muntah ringan, 45,3% mengalami mual muntah sedang dan 2,5% mengalami mual muntah berat. Mual dan muntah terjadi di dunia dengan angka kejadian di Amerika Serikat 0,5%-2%, di China 0,8%. Sementara itu, angka kejadian mual dan muntah di Indonesia adalah mulai dari 1% sampai 3% dari seluruh kehamilan. Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2015 tingginya angka kejadian mual muntah pada wanita hamil yaitu 50-90% di provinsi Lampung, dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang (Dinkes Provinsi Sumatera Utara, 2015).

Berdasarkan survey di Puskesmas Bagan Asahan sebanyak 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah atau sebesar (69,2%) dari 15 ibu hamil. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu.

Menurut Penelitian Alyamanyah dan Mahmudah ((Alyamanyah, 2014)) Jahe lebih hebat dibandingkan dimenhydrinat dalam

mengurangi gejala mual muntah. Salah satu senyawa aktif yang terdapat pada jahe adalah kurkumin.

Berdasarkan data survey di Wilayah Kerja Puskesmas Bagan Asahan Kec. Tanjung Balai Kab. Asahan yaitu sebanyak 10 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Aromaterapi Jahe (*Zingiber Officinale*) untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bagan Asahan Kec. Tanjung Balai Kab. Asahan Tahun 2021"

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest*, rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2012). Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di Di Wilayah Kerja Puskesmas Bagan Asahan Kec. Tanjung Balai Kab. Asahan Tahun 2021.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menurut (Notoatmodjo, 2012) dengan cara *purposive sampling* yang didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti dalam pemilihan sampel penelitian ini adalah dengan menentukan kriteria inklusi dan eskklusi. Analisa data bivariat adalah analisis data yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012). Dalam menganalisis data secara bivariat dilakukan dengan menggunakan uji T dependen non parametrik (*uji Wilcoxon*) yaitu membandingkan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi jahe dan diperoleh rata-rata nilai *pretest* dan rata-rata nilai *posttest*.



HASIL

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Aromaterapi Jahe (*Zingiber Officinale*) untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di

Wilayah Kerja Puskesmas Bagan Asahan Kec. Tanjung Balai Kab. Asahan Dengan jumlah 32 responden maka telah ditemukan hasil sebagai berikut.:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Pendidikan	Frekuensi	Persen
SMP	8	25,0
SMA	23	71,9
S1	1	3,1
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pendidikan ibu yang diambil dari 32 responden adalah mayoritas SMA sebanyak 23

orang (71,9%) dan minoritas S1 sebanyak 1 orang (3,1%) .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persen
Ibu rumah tangga	27	84,4
Karyawan	5	15,6
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pekerjaan ibu yang diambil dari 32 responden adalah mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 27 orang (84,4%) dan minoritas Karyawan sebanyak 5 orang (15,6%).

Berdasarkan tabel dibawah dapat dilihat bahwa Gravida ibu yang diambil dari 32 responden adalah mayoritas ibu Gravida I sebanyak 25 orang (78,1%) dan minoritas Gravida III sebanyak 2 orang (6,3%). Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 3. berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida

Gravida	Frekuensi	Persen
Gravida I	25	78,1
Gravida II	5	15,6
Gravida III	2	6,3
Jumlah	32	100

Tabel 4. Perbedaan Frekuensi Hiperemesis Gravidarum Sebelum Di Berikan Aromaterapi Jahe

Frekuensi Hiperemesis Gravidarum	Jumlah	Mean	Median
Sebelum	32	2,38	2,00
Sesudah	32	1,00	1,00

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat distribusi *mean* atau rata-rata Frekuensi hiperemesis gravidarum ibu yang diambil dari 32 responden

adalah 2,38 kali/hari dengan *median* 2,00 sebelum diberikan



aromaterapi jahe. Sedangkan distribusi *mean* Frekuensi hiperemesis gravidarum ibu yang

diambil dari 32 responden adalah sebanyak 1,00 dengan *median* 1,00 sesudah diberikan aromaterapi jahe.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Jahe

Frekuensi Hiperemesis Gravidarum	Rata-rata	Standar Deviasi	t Hitung	Nilai P (Value)
Sebelum	2,38	0,554	14,051	0,000
Sesudah	1,00	0.000		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa Rata-rata atau *mean* Frekuensi hiperemesis gravidarum ibu yang diambil dari 32 responden adalah sebanyak 2,38 kali/hari dengan standar deviasi 0,554 sebelum diberikan aromaterapi jahe. Sedangkan Rata-rata atau *mean* Frekuensi hiperemesis gravidarum ibu

hamil yang diambil dari 32 responden adalah sebanyak 1,00 kali/hari dengan standar deviasi 0,000 sesudah diberikan aromaterapi jahe. artinya ada penurunan frekuensi Hiperemesis gravidarum sesudah pemberian aromaterapi jahe.

Kesadaran responden di Puskesmas Bagan Asahan tentang kehamilan yang aman cukup tinggi dilihat dari umur responden terbanyak berada pada usia yang aman untuk hamil (21-25 tahun) sebesar 56,3%. Hasil ini sesuai dengan bahwa kehamilan dikatakan berisiko tinggi adalah kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun . Karakteristik tidak ada perbedaan dengan nilai $p = 0,450$.

Pendidikan ibu hamil yaitu 71,9% berpendidikan SMA, Hasil penelitian ini tidak sama dengan Wiknjastro (2009) yang menyatakan bahwa kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil lebih sering terjadi pada ibu hamil yang berpendidikan rendah, karena secara teoritis ibu hamil yang berpendidikan lebih rendah cenderung kurang memperhatikan kesehatan diri dan kehamilannya, sedangkan dalam penelitian ini sebagian besar berpendidikan tinggi yaitu SMA sebesar 71,9% . Pendidikan ada perbedaan dengan nilai $p = 0,031$.

Hiperemesis gravidarum sering kali terjadi pada wanita hamil yang berada diantara

PEMBAHASAN

keluarga atau dalam rutinitas kerja hal ini sesuai dengan penelitian ini bahwa mayoritas pada kelompok eksperimen ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 84,4%,. Tidak ada perbedaan karakteristik pekerjaan dengan nilai $p = 0,365$.

Pada mayoritas umur kehamilan 1-4 minggu yaitu sebesar 62,5%. Selama awal trimester kehamilan kadar serum hCG meningkat, dengan meningkatnya kadar hormon secara tiba-tiba dapat menimbulkan efek pedih di lambung berupa mual-mual (Tiran, 2009). Tidak ada perbedaan karakteristik umur kehamilan dengan nilai $p = 0,956$. Sebanyak 78,1% ibu hamil pada adalah primigravida. Keadaan hiperemesis gravidarum terjadi sekitar 60-80% pada primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. tidak ada perbedaan dengan nilai $p = 0,118$ (Wiknjastro, 2009).

Dilihat dari Gravida ibu yang diambil dari 32 responden adalah mayoritas ibu Gravida I sebanyak 25 orang (78,1%) dan minoritas Gravida III sebanyak 2 orang (6,3%),



artinya ibu primi gravida lebih sering mengalami hiperemesis gravidarum, Hal ini sesuai dengan (Wiknjosastro, 2009) bahwa keadaan hiperemesis gravidarum terjadi sekitar 60-80% pada primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Rata-rata Frekuensi hiperemesis gravidarum ibu yang diambil dari 32 responden adalah sebanyak 2,38 kali/hari dengan standar deviasi 0,554 sebelum diberikan aromaterapi jahe. Sedangkan rata rata Frekuensi hiperemesis gravidarum ibu yang diambil dari 32 responden adalah sebanyak 1,00 kali/hari dengan standar deviasi 0,000 sesudah diberikan aromaterapi jahe.

Rata-rata hiperemesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi jahe pada ibu hamil sebanyak 2,38 kali/hari dengan standar deviasi 0,554 dan setelah diberikan aromaterapi jahe rata-rata hiperemesis gravidarum sebanyak 1,00 kali/hari dengan standar deviasi 0,000. Dari hasil uji statistik menggunakan paired t test diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan frekuensi hiperemesis gravidarum ibu hamil sebelum dan sesudah diberi wedang jahe dengan nilai ($p = 0,000$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian vutyavanich et al (2001) yang membuktikan keefektifan khasiat jahe pada ibu hamil dalam mengatasi Hiperemesis gravidarum, bahwa pemberian intervensi pada kelompok yang diberikan tablet jahe pada umumnya mengalami penurunan mual muntah dibandingkan kelompok yang diberikan tablet placebo.

Menurut (Budhwaar, 2006), Jahe sekurangnya mengandung 19 komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya gingerol yaitu senyawa paling utama dan telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (antimuntah) yang manjur dengan bersifat memblok 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.

Jahe sangat efektif pada penggunaan antiemetik untuk mencegah emesis gravidarum pada kehamilan, keracunan makanan,

kemoterapi, pembedahan pada saluran reproduksi (ginekologi) dan pada keadaan Motion sickness yaitu serangan emesis gravidarum saat tubuh berputar, bergetar, atau saat orang berpergian dengan kendaraan bermotor karena perubahan keseimbangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata Hiperemesis gravidarum pada 32 orang responden Sebelum Pemberian Aromaterapi jahe di Puskesmas Bagan Asahan Kec.Tanjung Balai Tahun 2021 adalah 2,38 kali/hari. Rata-rata Hiperemesis gravidarum pada 32 orang responden Sesudah Pemberian Aromaterapi jahe di Puskesmas Bagan Asahan Kec.Tanjung Balai Tahun 2021 adalah 1,00 kali/hari. Hasil uji bivariabel menunjukkan bahwa minuman Aromaterapi jahe efektif dalam mengurangi Hiperemesis Gravidarum pada ibu hamil dimana $p \text{ value} = 0,000 < (\alpha = 0,05)$.

Saran bagi responden agar dapat mengonsumsi Aromaterapi jahe dalam mengurangi Hiperemesis gravidarum yang dialami. Untuk petugas kesehatan Perlu peningkatan program kesehatan dalam bidang reproduksi khususnya kehamilan serta upaya peningkatan pengetahuan bahwa Aromaterapi jahe sebagai minuman penurun Hiperemesis gravidarum yaitu melalui KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) yang berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Hiperemesis gravidarum dan manfaat Aromaterapi jahe dalam mengatasi Hiperemesis Gravidarum.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyamaniah, U. H. & M. (2014). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber officinale* Var. *Rubrum*) terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*,
- Budhwaar. (2006). *Khasiat Rimpang Jahe dan Temulawak*. Gramedia.
- Dinkes Provinsi Sumatera Utara. (2015). *Profil*



*Kesehatan Provinsi Sumatera Utara
Tahun 2014.*

Mochtar, R. (2011). *Sinopsis Obstetri*. EGC.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nursanto, D. (2014). Perbedaan Tingkat Depresi Antara Lansia Yang Tinggal Di Panti Wredha Dharma Bhakti Dan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Kelurahan Pajang. *Naskah Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran UMS*.

Prawihardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka.

Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.