

PENGARUH PEMBERIAN JAHE EMPRIT DALAM MENGURANGI HIPEREMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL

Nuriyani¹, Sri Muliana Putri Bakara², Dea Nuarista Parangin-angin³, Yarni Kristiani Zai⁴, Lulaika Zahara⁵, Putri Marfina⁶, Pitri Cahayana Panjaitan⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email : 2119201519@mitrahusada.ac.id¹, 2319201078@mitrahusada.ac.id³, 2319201078@mitrahusada.ac.id⁴,
23192011773@mitrahusada.ac.id⁵, 2519201383@mitrahusada.ac.id⁶,
2519201379@mitrahusada.ac.id⁷

ABSTRAK

Hiperemesis gravidarum secara patofisiologis berkaitan erat dengan peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) yang memicu sensasi mual dan muntah hebat. Selain itu, tingginya kadar progesteron menyebabkan relaksasi otot polos pada sistem gastrointestinal. Kondisi ini mengakibatkan penurunan motilitas lambung dan gangguan pada proses pengosongan lambung, yang memperparah gejala pada ibu hamil. Jahe emprit memiliki keunggulan terapeutik melalui kandungan minyak atsiri yang memberikan efek menyegarkan sekaligus memblokir refleks muntah. Komponen aktif lainnya, yaitu **gingerol**, berperan dalam melancarkan sirkulasi darah dan mendukung optimalisasi fungsi saraf. Atas dasar tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi jahe emprit dalam mereduksi intensitas hiperemesis gravidarum. Studi ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *total sampling* yang melibatkan 32 responden di Wilayah Puskesmas Rusip Antara, Kabupaten Aceh Tengah, pada tahun 2022. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *paired T-test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t=14,051$ dengan $p\text{-value}=0,000$ ($\alpha<0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan pada frekuensi hiperemesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian jahe emprit. Dengan demikian, konsumsi minuman jahe emprit terbukti efektif dalam meminimalkan gejala mual muntah berlebih dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi herbal yang aman bagi ibu hamil.

Keywords ; Jahe, Hyperemesis Gravidarum, Ibu Hamil, Nausea

ABSTRACT

Pathophysiologically, hyperemesis gravidarum is closely linked to elevated levels of Human Chorionic Gonadotropin (hCG), which triggers severe nausea and vomiting. Furthermore, high progesterone levels induce the relaxation of smooth muscles within the gastrointestinal system, leading to decreased gastric motility and delayed gastric emptying that significantly worsen symptoms in pregnant women. Small white ginger (Jahe Emprit) offers a therapeutic solution through its essential oil content, which provides a refreshing effect while simultaneously blocking the vomiting reflex. Its other primary active component, gingerol, facilitates blood circulation and supports optimal nerve function. Based on these properties, this study evaluated the impact of small white ginger intervention on reducing the intensity of hyperemesis gravidarum. Utilizing a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest design, the research employed total sampling involving 32 respondents at the Rusip Antara Community Health Center, Central Aceh, in 2022. Data analysis via the paired T-test yielded a t-value of 14.051 with a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), indicating a significant reduction in the frequency of hyperemesis gravidarum following the intervention. These findings confirm that small white ginger is an effective and safe herbal alternative for managing excessive nausea and vomiting during pregnancy.

Keywords: Ginger, Hyperemesis Gravidarum, Pregnant Women, Nausea

LATAR BELAKANG

Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah berlebihan pada masa kehamilan yang berisiko mengganggu aktivitas harian serta mengancam keselamatan ibu dan janin. Kondisi klinis ini ditandai dengan ketidakmampuan tubuh menoleransi asupan makanan dan minuman, yang memicu penurunan berat badan secara drastis, penurunan turgor kulit, gangguan diuresis, hingga munculnya asetonuria (Dewi et al., 2023)

Secara fisiologis, peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) menjadi faktor utama pemicu mual dan muntah (Yeni Maria Rosalina Sitohang, Ismansyah Ismansyah, 2022). Di sisi lain, lonjakan kadar progesteron menyebabkan relaksasi pada otot polos saluran pencernaan, yang berdampak pada penurunan motilitas serta perlambatan pengosongan lambung (Siti Nurmawan Sinaga, Febriana Sari, Dora Cristina Br Karo, Sonia Naesza Adelia Suherman, Sitti Nuraisyah & Mitra, n.d.). Jika tidak segera ditangani, kondisi ini berlanjut pada dehidrasi berat, ketidakseimbangan

elektrolit, serta pemakaian cadangan karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi alternatif. Prevalensi hiperemesis gravidarum secara global diperkirakan mencapai 12,5% dari total kehamilan (Kemenkes, 2014).

Di Indonesia, prevalensi kondisi ini dilaporkan berkisar antara 1,5–3% dari seluruh ibu hamil pada tahun 2016 (Marlina L. Simbolon, 2022). Kriteria klinis hiperemesis yang patut diwaspadai meliputi frekuensi muntah lebih dari lima kali sehari dan penurunan berat badan melebihi 5% dari berat badan sebelum hamil.

Sebagai alternatif penanganan, jahe telah lama diakui dalam pengobatan tradisional maupun bumbu dapur karena khasiat farmakologis rimpangnya. (Rosadi1, 2024). Kandungan minyak atsiri dalam jahe memberikan efek menyegarkan sekaligus menghambat refleks muntah, sementara komponen gingerol berperan dalam mengoptimalkan sirkulasi darah dan fungsi saraf (Yulianti et al., 2025). Selain itu, aroma khas dari minyak atsiri dan rasa pedas dari oleoresin membantu merangsang

pengeluaran keringat (Adethia et al., 2022). (Adethia et al., 2022).

Urgensi penelitian ini didasari oleh data di wilayah Puskesmas Rusip Antara pada periode Oktober 2021 hingga Maret 2022. Dari 189 ibu hamil yang melakukan kunjungan *Antenatal Care* (ANC), tercatat 48 kasus hiperemesis gravidarum. Namun, terapi yang diberikan sejauh ini masih terbatas pada penggunaan Vitamin B6 tanpa adanya anjuran penggunaan jahe emprit (Tarigan et al., 2023). Padahal, studi terdahulu oleh Ensiyeh et al. (2009) telah menunjukkan efektivitas ekstrak jahe yang sebanding dengan Vitamin B6 dalam meredakan gejala mual (Prawirohardjo, 2020).

HASIL

Analisis Univariat

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi-experimental* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *total sampling* dengan melibatkan 32 responden yang memenuhi kriteria tertentu. Kriteria inklusi: Ibu hamil yang bersedia berpartisipasi, menyukai jahe, dan tidak sedang berpuasa. Kriteria eksklusi: Ibu hamil dengan riwayat gangguan pencernaan seperti penyakit lambung atau peradangan usus buntu (Hidayat et al., 2023). Populasi studi mencakup seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC di Puskesmas Rusip Antara, Kabupaten Aceh Tengah. Proses analisis data terbagi menjadi dua tahap: analisis univariat untuk memetakan karakteristik responden, serta analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* untuk mengukur dampak signifikan pemberian jahe emprit terhadap penurunan gejala hiperemesis gravidarum. (Putri et al., 2024)

Tabel 1
Perbedaan Frekuensi Hiperemesis Gravidarum Sebelum dan sesudah Di Berikan Jahe Emprit

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

Berdasarkan pengamatan pada table di atas terhadap 32 responden, tercatat adanya perubahan signifikan pada frekuensi mual dan muntah (hiperemesis gravidarum) sebelum dan sesudah intervensi. Data di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan jahe emprit, rata-rata frekuensi hiperemesis gravidarum berada pada angka **2,38 kali per hari**. Namun, setelah

pemberian jahe emprit, frekuensi tersebut menurun secara konsisten menjadi **1,00 kali per hari** dengan nilai median yang juga stabil di angka 1,00. Sedangkan distribusi *mean* Frekuensi hiperemesis gravidarum ibu yang diambil dari 32 responden adalah sebanyak 1,00 dengan *median* 1,00 sesudah diberikan jahe emprit

Analisis Bivariat
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jahe Emprit

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		

Secara klinis, terjadi penurunan rata-rata frekuensi hiperemesis dari 2,38 (SD 0,554) menjadi 1,00 (SD 0,000). Hal ini mengonfirmasi adanya reduksi gejala yang nyata setelah responden mengonsumsi jahe emprit. (Hutajulu & Manullang, 2024). Melalui uji *paired t-test*, diperoleh nilai t-hitung sebesar **14,051** dengan p-value=0,000 ($p<0,05$). Secara statistik, angka ini membuktikan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada frekuensi hiperemesis gravidarum ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi jahe emprit di wilayah kerja Puskesmas Rusip Antara, Kabupaten Aceh Tengah. (Cipta Rineka, 2010).

PEMBAHASAN

Sebelum intervensi dilakukan, rata-rata frekuensi hiperemesis gravidarum pada responden tercatat sebesar 2,38 kali per hari. Secara fisiologis, fenomena mual dan muntah ini dipicu oleh lonjakan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dan progesteron yang berdampak pada melambatnya proses pengosongan lambung. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, hingga penurunan berat badan yang signifikan. (Turin et al., 2022).

Setelah pemberian jahe emprit, frekuensi mual muntah menurun drastis menjadi rata-rata 1,00 kali per hari. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p=0,000$

($p<0,05$), yang menegaskan adanya pengaruh signifikan jahe emprit dalam mereduksi gejala hiperemesis pada ibu hamil di lokasi penelitian (Yuliani et al., 2023). Temuan ini memperkuat posisi jahe sebagai ramuan tradisional yang tidak hanya efektif, tetapi juga menjadi solusi ekonomis untuk mengatasi ketidaknyamanan pada trimester pertama kehamilan (Prawirohardjo, 2020).

Keunggulan jahe emprit terletak pada kandungan minyak atsiri dan gingerol. Senyawa gingerol bekerja sebagai agen antiemetik dengan cara memblokir reseptor serotonin di saluran pencernaan. Mekanisme ini mereduksi kontraksi otot perut yang memicu mual, sehingga otot-otot saluran cerna menjadi lebih rileks (Serinaenti Br Meliala, Kamelia Sinaga, Imran Saputra Surbakti, n.d.). Relaksasi ini secara langsung menurunkan frekuensi mual dan muntah secara progresif. Efektivitas ini sejalan dengan studi klinis oleh Vutyavanich et al. (2001), yang membuktikan bahwa konsumsi jahe memberikan hasil yang jauh lebih superior dibandingkan penggunaan plasebo dalam menangani keluhan mual pada ibu hamil.

Dilihat dari aspek demografi, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga dengan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah. Dalam konteks ini, air jahe emprit menjadi alternatif terapi yang sangat relevan karena harganya yang terjangkau dan aksesibilitasnya yang mudah. Selain untuk kehamilan, jahe juga

terbukti efektif sebagai antiemetik dalam menangani mabuk perjalanan (*motion sickness*), efek samping kemoterapi, hingga mual pasca-operasi (Srilina Br Pinem et al., 2025).

Temuan dalam penelitian ini memperkuat studi yang dilakukan oleh Vutyavanich et al (2001) yang membuktikan bahwa jahe memiliki efektivitas yang signifikan dalam mereduksi gejala mual dan muntah pada ibu hamil dibandingkan dengan pemberian plasebo. Menurut (Sitanggang et al., 2022) Mekanisme Biokimia dan Antiemetik Secara farmakologis, jahe mengandung sedikitnya 19 komponen aktif yang bermanfaat bagi tubuh. Salah satu senyawa utamanya, yaitu gingerol, telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (antimuntah) yang kuat. Mekanisme kerjanya melibatkan penghambatan reseptor serotonin, yaitu senyawa kimia pembawa pesan yang memicu kontraksi perut. Dengan terblokirnya serotonin, otot-otot di saluran pencernaan akan mengalami relaksasi, sehingga intensitas mual dapat berkurang secara drastis (Yanti, 2029). Lebih lanjut, penggunaan jahe sebagai agen antiemetik tidak hanya efektif untuk emesis gravidarum pada kehamilan, tetapi juga terbukti manjur dalam mengatasi mual akibat keracunan makanan, efek samping kemoterapi, prosedur bedah ginekologi, hingga mabuk perjalanan (*motion sickness*) yang disebabkan oleh gangguan keseimbangan saat bergerak (Eva Ratna Dewi et al., 2025).

Perspektif Sosio-Ekonomi dan Kesejahteraan Ibu Ditinjau dari aspek demografis, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah. Dalam menghadapi keluhan hiperemesis gravidarum di trimester pertama, kelompok ini membutuhkan solusi alternatif yang terjangkau secara

finansial namun tetap aksesibel. Pemberian air jahe empirit hadir sebagai solusi praktis untuk meminimalkan kecemasan serta ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Dengan meredanya gejala fisik, ibu hamil diharapkan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih tenang dan fokus dalam menjaga kesehatan janin. Hal ini menjadi krusial untuk memastikan proses kehamilan hingga persalinan berjalan optimal, demi melahirkan generasi penerus yang sehat dan cerdas tanpa beban psikologis maupun fisik yang berlebihan (Putri Wilzanur Eka et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian terhadap 32 responden di Puskesmas Rusip, Kabupaten Aceh Tengah, menunjukkan penurunan rata-rata frekuensi hiperemesis gravidarum dari 2,38 kali/hari (sebelum intervensi) menjadi 1,00 kali/hari (sesudah intervensi) (Tarigan et al., 2023). Secara statistik, minuman jahe empirit terbukti efektif dalam meminimalkan gejala hiperemesis gravidarum dengan nilai signifikan $p=0,000$ (Yuliani et al., 2023).

REFERENSI

- Adethia, K., Azizah, N., Manurung, H. R., Pitaloka, D., Sinaga, R., & Siahaan, P. Y. (2022). Implementasi Pemeriksaan Kadar Hb Gratis Serta Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.37695/Pkmcscr.V5i0.1563> Cipta Rineka. (2010). *Metodologi*.
- Dewi, E. R., Sinuhaji, L. N. B., Pangaribuan, I. K., Simanjuntak, M. D., Sulina, & Nduru, I. (2023). The Correlation Between The Role Of

- Parents And The Occurrence Of Pregnant Adolescents Outside Of Marriage In The Working Area Of The Hamamparan Perak Health Center, Hamparan Perak Sub-District, Deli Serdang Regency Year 2023. *International Journal Of Midwifery Research*, 2(3), 138–145. <https://doi.org/10.47710/Ijmr.V2i3.52>
- Eva Ratna Dewi, Ingka Kristina Pangaribuan, Nur Azizah, Eka Purnamasari, Siska Suci Triana Ginting, & Kiki Miftasari. (2025). Cegah Stunting Sejak Dini: Edukasi Pencegahan Kek Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat 360 Derajat*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.35328/C9qa0988>
- Hidayat, S. F., Pratiwi, R., & Wiyati, P. S. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Ibu Dengan Berat Lahir Bayi Pada Kehamilan Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1). <https://doi.org/10.22146/Jkr.83433>
- Hutajulu, P., & Manullang, R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Makanan Yang Mengandung Zat Besi Di Klinik Bidan M. Ginting Pematang Siantar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 189–194.
- Kemenkes, R. (2014). *Mother'day*.
- Marlina L. Simbolon. (2022). Midwifery And Complementary Care. *Midwifery And Complementary Care*, 1(1), 29–34.
- Nur Azizah, Lidya Natalia Sinuhaji, Rosmani Sinaga, I. S. S. (N.D.). *The Effectiveness Of Antenatal Class Education On Improving Maternal Preparedness In Facing Postpartum Hemorrhage*.
- Prawirohardjo. (2020). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjastro (Eds.); Edisi Keem). Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, W. E., Novita, F., Situmorang, S., Pangaribuan, I. K., Simanjuntak, P., & Tarigan, R. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Frekuensi Kunjungan Antenatal Care Di Bpm Syukhriah Kota Langsa Provinsi Aceh Tahun 2024 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan , Indonesia*.
- Putri Wilzanur Eka Et Al. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Frekuensi Kunjungan Antenatal Care Di Bpm Syukhriah Kota Langsa Provinsi Aceh Tahun 2024. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 20–26.
- Rosadi1, E. F. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Abortus Di Rsud Raden Mattahe Provinsi*. 8(9), 5–8.
- Serinaenti Br Meliala, Kamelia Sinaga, Imran Saputra Surbakti, A. S. T. (N.D.). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kabanjahe Kab. Karo Tahun 2023*.
- Sitanggang, T., Dalimunthe, T., Marjuang Purba, E., Nurmawan Sinaga, S., Natalia Sinuhaji, L., Purnama Sari, E., & Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, S. (2022). Factors Associated With Compliance Of Pregnant Women In Consuming Fe Tablets In The Working Area Of The Pardamean Health Center, Pematang

- Siantar City In 2022. *Jurnal Eduhealth*, 13(02), 2022. [Http://Ejournal.Seainstitute.Or.Id/Index.Php/Healt](http://Ejournal.Seainstitute.Or.Id/Index.Php/Healt)
- Siti Nurmawan Sinaga, Febriana Sari, Dora Cristina Br Karo, Sonia Naesza Adelia Suherman, Sitti Nuraisyah, K. N., & Mitra. (N.D.). *The Relationship Between Post-Part Mother Characteristics And The Incidence Of Baby Blues In The Independent Practice Of Midwife Kristiani Napitupulu Tanjung Morawa District*.
- Srilina Br Pinem, Murni Sari Dewi, Herna Rinayanti Manurung, Dyanti Butar-Butar, Adelina Sembiring, Rumondang Sitorus, & Ester Simanulang. (2025). Factors Affecting The Knowledge Of Pregnant Women In The Third Trimester About Red Ginger Drinks As A Pain Reliever For First Stage Of Labor In The Active Phase Of The Regional General Hospital Of Perdagangan, Simalungun Regency In 2024. *International Journal Of Health And Medicine*, 2(2), 07-23. <https://doi.org/10.62951/Ijhm.V2i2.313>
- Tarigan, R. L., Adethia, K. A., Sinaga, S. N., Tarigan, E. F., & Damanik, I. H. (2023). Peningkatan Motivasi Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Memberikan Asi Eksklusif Dengan Audiovisual. *Indonesian Health Issue*, 2(2), 89-96. <https://doi.org/10.47134/Inhis.V2i2.47>
- Turin, L., Surini, S., Wheelhouse, N., & Rocchi, M. S. (2022). Recent Advances And Public Health Implications For Environmental Exposure To Chlamydia Abortus: From Enzootic To Zoonotic Disease. *Veterinary Research*, 53(1), 37. <https://doi.org/10.1186/S13567-022-01052-X>
- Yanti, L. (2029). Faktor Determinan Kejadian Abortus Pada Ibu Hamil: Case Control Study. *Medisains*, 16(2), 95. Yeni Maria Rosalina Sitohang, Ismansyah Ismansyah, N. S. (2022). Abortus Pada Kehamilan - Google Scholar. In *Jurnal Skala Kesehatan* (Pp. 57-65).
- Yuliani, L., Adyas, A., & Rahayu, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Abortus. *Jurnal Ilmiah Permas*, 13, 1107-1116.
- Yulianti, R., Elis, A., Mustari, R., Raya, U. S., Kurnia, U., & Persada, J. (2025). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan. 01(01).