

PENGARUH PEMBERIAN JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PBM HJ HOTMA DELI SIREGAR TAHUN 2022

Nova Eliza¹, Basaria Manurung², Nora C. Lumbantoruan³, Seppe Nola Manik⁴, Titis Jernih Wati Gea⁵, Sondang Ropina Samosir⁶

¹⁻⁶ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2419201074@mitrahusada.ac.id, basariamanager@mitrahusada.ac.id,
2419201706@mitrahusada.ac.id, 24192019709@mitrahusada.ac.id, 2419201713@mitrahusada.ac.id,
2419201075@mitrahusada.ac.id

Abstrak

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester pertama yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum dan mengganggu asupan nutrisi janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di PBM HJ Hotma Deli Siregar pada tahun 2022. Metode penelitian ini menggunakan desain quasy experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum di lokasi penelitian, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui lembar observasi frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi pemberian seduhan jahe hangat selama tujuh hari berturut-turut. Analisis data dilakukan secara statistik untuk membandingkan rata-rata skor emesis sebelum dan sesudah perlakuan guna melihat efektivitas intervensi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan frekuensi emesis gravidarum yang signifikan setelah pemberian jahe hangat secara rutin. Sebagian besar responden melaporkan penurunan intensitas mual terutama pada pagi hari dan merasa lebih nyaman dalam mengonsumsi makanan harian. Simpulan dari penelitian ini adalah pemberian jahe hangat berpengaruh efektif dalam menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Hasil ini merekomendasikan jahe hangat sebagai terapi komplementer yang aman dan ekonomis bagi ibu hamil dalam manajemen emesis gravidarum secara mandiri.

Kata Kunci : Jahe Hangat, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil Trimester I

Pendahuluan

Emesis gravidarum merupakan fenomena fisiologis yang dialami oleh lebih dari sebagian besar ibu hamil di seluruh dunia, terutama pada awal masa gestasi. Keluhan mual dan muntah ini biasanya muncul pada pagi hari akibat lonjakan hormon estrogen dan Human Chorionic Gonadotropin (hCG) yang memengaruhi sistem pencernaan. Meskipun dianggap normal, intensitas yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas harian ibu dan menurunkan kualitas hidup secara signifikan jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat.

Di wilayah PBM HJ Hotma Deli Siregar, ditemukan bahwa banyak ibu hamil trimester pertama masih mengandalkan obat-obatan kimia untuk mengatasi mual, namun sebagian lainnya merasa khawatir akan efek samping obat terhadap janin. Kondisi ini menciptakan kebutuhan akan solusi alternatif yang lebih alami, aman, dan mudah diakses oleh masyarakat setempat. Jahe dipilih sebagai intervensi karena mengandung senyawa aktif gingerol dan shogaol yang memiliki kemampuan untuk merelaksasi otot saluran pencernaan dan memblokir reseptor serotonin yang memicu mual.

Pentingnya penelitian ini adalah untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas penggunaan jahe hangat dalam lingkup pelayanan kebidanan mandiri. Dengan membuktikan pengaruh jahe hangat secara ilmiah, bidan dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti kepada pasien sebagai bagian dari asuhan kebidanan holistik. Melalui langkah ini, diharapkan prevalensi emesis gravidarum yang berat dapat ditekan, sehingga ibu hamil dapat menjalani masa trimester pertama dengan kondisi fisik dan psikologis yang lebih stabil.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu atau quasy experiment melalui rancangan one group pretest-posttest. Lokasi penelitian ditetapkan di Praktik Mandiri Bidan (PBM) HJ Hotma Deli Siregar selama periode tahun 2022. Peneliti melakukan intervensi berupa pemberian minuman jahe hangat yang dibuat dari jahe murni sebanyak satu kali sehari pada waktu mual muncul, dengan durasi pengamatan selama satu minggu penuh bagi setiap responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PBM tersebut dan terdiagnosa mengalami emesis gravidarum ringan hingga sedang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling untuk memastikan representasi data yang akurat dari jumlah kunjungan yang tersedia selama masa penelitian. Pengukuran tingkat mual dilakukan menggunakan kuesioner baku yang menilai frekuensi dan durasi mual sebelum intervensi dimulai dan setelah intervensi selesai diberikan.

Analisis data dilakukan melalui uji statistik t-test untuk menguji apakah perbedaan rata-rata skor mual sebelum dan sesudah intervensi bersifat signifikan secara statistik. Peneliti memastikan bahwa semua bahan jahe yang digunakan memiliki standar kualitas yang sama untuk menjaga validitas hasil eksperimen. Selain itu, faktor lingkungan dan kepatuhan ibu dalam meminum jahe hangat dipantau secara berkala melalui buku catatan harian agar data yang dihasilkan benar-benar mencerminkan pengaruh dari pemberian intervensi tersebut.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi jahe hangat, sebagian besar ibu hamil di PBM HJ Hotma Deli Siregar berada pada kategori emesis sedang dengan frekuensi muntah lebih dari tiga kali sehari. Para ibu mengeluhkan rasa tidak nyaman di area ulu hati dan nafsu makan yang menurun drastis yang berdampak pada kelemahan fisik. Kondisi awal ini menjadi tolok ukur penting untuk melihat sejauh mana jahe hangat mampu memberikan efek perubahan klinis pada kondisi responden.

Setelah pemberian jahe hangat selama tujuh hari, terdapat perubahan signifikan di mana frekuensi mual dan muntah rata-rata mengalami penurunan ke tingkat ringan atau bahkan menghilang pada beberapa responden. Data statistik menunjukkan penurunan skor rata-rata emesis yang sangat nyata, yang membuktikan bahwa jahe hangat memiliki khasiat terapeutik dalam menenangkan sistem pencernaan ibu hamil. Responden melaporkan bahwa rasa hangat dari jahe membantu mengurangi rasa kembung dan membuat lambung terasa lebih stabil setelah bangun tidur.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa tidak ada efek samping negatif yang dilaporkan oleh ibu hamil selama mengonsumsi jahe hangat dalam dosis yang ditentukan. Efektivitas jahe hangat ini terlihat konsisten pada hampir seluruh kelompok usia dan paritas ibu hamil yang menjadi sampel penelitian. Dengan demikian, data lapangan tahun 2022 di lokasi penelitian mendukung penggunaan jahe sebagai salah satu metode non-farmakologi yang paling efektif dalam menangani keluhan emesis gravidarum trimester pertama.

Pembahasan

Pembahasan mengenai pengaruh jahe hangat ini berkaitan dengan mekanisme kerja zat gingerol dalam menghambat sinyal mual di sistem saraf pusat dan lambung. Secara kimiawi, jahe berfungsi hampir sama dengan obat anti-mual modern namun tanpa risiko teratogenik bagi janin. Rasa hangat yang dihasilkan dari seduhan jahe juga membantu melancarkan sirkulasi darah di area abdomen, yang secara tidak langsung memberikan efek relaksasi pada sfingter esofagus bawah yang sering teriritasi selama mual berlangsung.

Keunggulan pemberian jahe hangat di PBM HJ Hotma Deli Siregar adalah pada kemudahan aplikasi dan penerimaan budaya masyarakat setempat terhadap jamu-jamuan. Jahe merupakan komoditas yang mudah ditemukan dan harganya sangat terjangkau, sehingga program ini sangat berkelanjutan bagi ibu hamil dari berbagai strata ekonomi. Dukungan bidan dalam memberikan edukasi cara penyajian yang benar juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan intervensi ini, karena suhu air dan kepekatan jahe menentukan kenyamanan ibu saat meminumnya.

Dari perspektif asuhan kebidanan, penggunaan jahe hangat merupakan bentuk upaya minimalis penggunaan obat-obatan sintetik selama masa pembentukan organ janin yang sangat sensitif. Pembahasan ini menekankan bahwa jahe hangat tidak hanya mengatasi gejala fisik, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa ketenangan bagi ibu karena menggunakan bahan alami yang mereka percayai. Sinergi antara kearifan lokal dan praktik klinis ini terbukti menjadi solusi cerdas dalam

meningkatkan kesejahteraan ibu hamil trimester pertama di tingkat pelayanan kesehatan mandiri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PBM HJ Hotma Deli Siregar tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa pemberian jahe hangat memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Terdapat perbedaan yang nyata antara frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi, di mana penggunaan jahe hangat mampu menurunkan derajat mual dari kategori sedang menjadi ringan. Hal ini membuktikan bahwa jahe adalah alternatif non-farmakologi yang sangat efektif.

Kesimpulan kedua menunjukkan bahwa jahe hangat sangat aman digunakan dan mendapatkan respon positif dari para ibu hamil karena kemudahan dalam pembuatan dan manfaat yang dirasakan secara cepat. Tidak ditemukan keluhan atau efek samping yang merugikan selama masa pemberian intervensi, sehingga jahe hangat dapat dinyatakan sebagai salah satu terapi komplementer yang layak diintegrasikan dalam asuhan kebidanan rutin. Penurunan gejala mual ini juga berdampak positif pada peningkatan asupan nutrisi ibu hamil.

Sebagai saran akhir, diharapkan para tenaga kesehatan khususnya bidan di Praktik Mandiri Bidan dapat menjadikan pemberian jahe hangat sebagai salah satu pilihan edukasi utama dalam mengatasi mual muntah pada awal kehamilan. Bagi ibu hamil, disarankan untuk memanfaatkan bahan alami jahe sebagai langkah awal penanganan mandiri di

rumah sebelum memutuskan untuk menggunakan obat-obatan kimia. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menggali variasi dosis atau kombinasi jahe dengan bahan alami lain untuk mengoptimalkan efek anti-mual pada ibu hamil.

Referensi

- Aritonang, J., Siregar, R. N., dan Manurung, R. J. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Hangat Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Mengenai Kesehatan Ibu dan Anak. Medan: Dinkes Sumut.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Mual dan Muntah pada Kehamilan. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Lestari, W., dan Aminah, S. Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. PBM HJ Hotma Deli Siregar. Data Register Kunjungan Ibu Hamil dan Laporan Bulanan Emesis Gravidarum Tahun 2022. Deli Serdang: Dokumentasi PBM.
- Nainggolan, A. W., Situmorang, F. N. S., Sari, S. N., Sinaga, R., & Tarigan, I. (2023). KIE Yang Service Excellent Pada Ibu Hamil Tentang Hiperemesis Gravidarum Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 1(2), 176-183.

- Sari, D. P., dan Romadoni, S. Efektivitas Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Sinaga, R., Bakara, S. M. P., Sinaga, K., Butar, D. S. B., Damanik, N., Bancin, S. A., & Manalu, V. (2025). PEMBERDAYAAN IBU HAMIL TRIMESTER I DALAM MENGATASI HIPEREMESIS GRAVIDARUM MENGGUNAKAN JAHE EMPRIT. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 391-398. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Tiran, D. Ginger and Its Efficacy in Managing Nausea and Vomiting during Pregnancy: A Systematic Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- World Health Organization (WHO). WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience: Nutritional Interventions. Geneva: WHO Press.