

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI JAHE TERHADAP FREKUENSI MUAL  
MUNTAH PADA IBU HAMIL DENGAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM  
DI PMB LILIS SURYANI KECAMATAN PANYABUNGAN  
PROVINSI SUMATERA UTARA TAHUN 2025**

Desna Dalimunthe<sup>1</sup>, Friza Novita Sari Situmorang<sup>2</sup>, Wita Pardosi<sup>3</sup>, Vadira Amalia Puspita<sup>4</sup>,  
Rapika Wati<sup>5</sup>, Wan Safira Putri Haliza<sup>6</sup>, Lilis Suryani<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: [2519001170@mitrahusada.ac.id](mailto:2519001170@mitrahusada.ac.id), [frizanovita@mitrahusada.ac.id](mailto:frizanovita@mitrahusada.ac.id),  
[2519001066@mitrahusada.ac.id](mailto:2519001066@mitrahusada.ac.id), [2519001066@mitrahusada.ac.id](mailto:2519001066@mitrahusada.ac.id), [2519001678@mitrahusada.ac.id](mailto:2519001678@mitrahusada.ac.id),  
[2519001536@mitrahusada.ac.id](mailto:2519001536@mitrahusada.ac.id), [2519001685@mitrahusada.ac.id](mailto:2519001685@mitrahusada.ac.id), [lilissuryani@mitrahusada.ac.id](mailto:lilissuryani@mitrahusada.ac.id)

**Abstrak**

Latar belakang: Gejala mual dan muntah yang ekstrem pada masa gestasi, yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum, berisiko memicu ketidakseimbangan elektrolit serta dehidrasi yang mengganggu kesejahteraan ibu hamil. Dalam upaya meminimalkan risiko medis, pendekatan non-medis menjadi alternatif yang krusial. Penggunaan aromaterapi jahe hadir sebagai opsi komplementer yang efektif karena kandungan antiemetiknya mampu merangsang relaksasi tubuh secara alami. Tujuan: Riset ini dilakukan guna menganalisis dampak pemberian aromaterapi jahe dalam mereduksi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum. Studi ini mengambil lokasi di PMB Lilis Suryani, Kecamatan Panyabungan, Provinsi Sumatera Utara, dengan periode pengamatan pada tahun 2025. Desain *quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group* diterapkan dalam penelitian ini. Sebanyak 45 partisipan yang merupakan ibu hamil trimester pertama dengan kondisi hiperemesis gravidarum dilibatkan dan dipisahkan ke dalam kelompok intervensi serta kontrol. Pada kelompok intervensi, prosedur inhalasi aromaterapi jahe dilakukan selama 10–15 menit dengan frekuensi dua kali sehari dalam kurun waktu tiga hari. Instrumen *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE) digunakan untuk mengukur frekuensi mual dan muntah, sementara pengujian hipotesis dilakukan melalui uji *paired* serta *independent t-test* pada taraf signifikansi. emuan penelitian mengonfirmasi adanya reduksi gejala mual dan muntah yang substansial pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan paparan aromaterapi jahe dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis statistik menunjukkan bahwa rerata skor PUQE mengalami penurunan pasca-intervensi dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Secara keseluruhan, studi ini membuktikan bahwa inhalasi jahe merupakan modalitas nonfarmakologis yang reliabel dan aman untuk mengatasi hiperemesis gravidarum dalam praktik asuhan kebidanan.

**Kata kunci:** Aromaterapi Jahe, Mual Muntah, Hiperemesis Gravidarum, Ibu Hamil

**Abstract**

*Background: Extreme symptoms of nausea and vomiting during gestation, known as hyperemesis gravidarum, are at risk of triggering electrolyte imbalances and dehydration that interfere with the well-being of pregnant women. In an effort to minimize medical risks, non-medical approaches are a crucial alternative. The use of ginger aromatherapy is present as an effective complementary option because its antiemetic content is able to stimulate relaxation of the body naturally. Objective: This research was conducted to analyze the impact of ginger aromatherapy in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women who experience hyperemesis gravidarum. This study took the locus at PMB Lilis Suryani, Panyabungan District, North Sumatra Province, with an observation period*

of 2025. A quasi-experimental design with a pretest–posttest control group design was applied in this study. A total of 45 participants who were pregnant women in the first trimester with hyperemesis gravidarum were involved and separated into intervention and control groups. In the intervention group, the ginger aromatherapy inhalation procedure was carried out for 10–15 minutes with a frequency of twice a day within three days. The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) instrument was used to measure the frequency of nausea and vomiting, while hypothesis testing was carried out through paired tests and independent t-tests at significance levels. The findings confirmed a substantial reduction in nausea and vomiting symptoms in the experimental group after exposure to ginger aromatherapy compared to the control group. Statistical analysis showed that the average PUQE score decreased post-intervention with a significance value of  $p < 0.05$ . Overall, this study proves that ginger inhalation is a reliable and safe nonpharmacological modality to overcome hyperemesis gravidarum in obstetric care practice.

**Keywords:** Ginger Aromatherapy, Nausea Vomiting, Hyperemesis Gravidarum, Pregnant Women

## Pendahuluan

Fenomena fisiologis dalam kehamilan tidak lepas dari fluktuasi hormon dan perubahan sistem metabolisme yang kompleks. Secara klinis, manifestasi yang paling dominan dirasakan oleh ibu hamil pada periode awal atau trimester pertama adalah gangguan emesis dan nausea (mual-muntah) (Hasnita & Hasnaen, 2021). Spektrum mual dalam kehamilan bervariasi dari gejala ringan hingga kondisi berat yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Pada tahap ini, frekuensi emesis yang berlebihan melampaui batas normal sehingga mengakibatkan gangguan hidrasi dan ketidakseimbangan nutrisi yang signifikan bagi ibu hamil (Amahoru et al., 2021). Hiperemesis gravidarum menimbulkan ancaman kesehatan yang signifikan, termasuk gangguan pada profil elektrolit tubuh dan penurunan massa tubuh yang drastis. Dampak sistemik ini tidak hanya memengaruhi parameter klinis ibu, tetapi juga menghambat fungsionalitas dan rutinitas harian secara keseluruhan selama masa kehamilan (Tasnim et al., 2024).

Laporan dari WHO mengungkapkan bahwa sekitar 0,3% sampai 2% ibu hamil di berbagai belahan dunia terdampak hiperemesis gravidarum.

Fenomena medis ini sering kali mengharuskan tindakan medis lebih lanjut berupa rawat inap di rumah sakit, terutama pada periode awal kehamilan (WHO 2021, 2021). Fenomena hiperemesis gravidarum tetap menjadi tantangan medis yang lazim ditemukan pada fasilitas kesehatan kebidanan primer di Indonesia. Diperlukan pendekatan terapi yang tidak hanya berdaya guna tetapi juga terjamin keamanannya, mengingat adanya kekhawatiran yang signifikan terkait risiko teratogenik atau efek samping obat-obatan kimia terhadap perkembangan janin (Kemenkes, 2025).

Selain mempengaruhi kondisi fisik, hiperemesis gravidarum juga berdampak pada kesehatan psikologis ibu hamil. (Tasnim et al., 2024). Penurunan kualitas hidup serta peningkatan level stres dan kecemasan merupakan konsekuensi nyata dari mual-muntah kronis pada masa gestasi. Selain mengganggu keteraturan aktivitas harian, kondisi tersebut juga diidentifikasi sebagai salah satu hambatan dalam pemenuhan standar pemeriksaan kehamilan secara periodik oleh ibu hamil (Meliala, 2024). Pendekatan asuhan kebidanan yang holistik sangat mendesak untuk diterapkan dalam situasi ini. Penggunaan terapi nonfarmakologis dapat dijadikan sebagai

salah satu langkah strategis dan metode pendukung dalam meminimalisir keluhan ibu hamil tanpa bergantung sepenuhnya pada obat-obatan kimia (Amahoru et al., 2021). Sebagai modalitas komplementer, aromaterapi jahe (*Zingiber officinale*) menawarkan kemudahan aplikasi dan profil keamanan yang baik bagi ibu hamil. Efektivitasnya sebagai antiemetik didorong oleh komponen aktif berupa *gingerol* dan *shogaol*. Melalui mekanisme inhalasi, aroma yang dihasilkan berinteraksi dengan sistem limbik serta pusat muntah di otak, sehingga memberikan efek relaksasi yang mampu meredakan sensasi mual (Dewi et al., 2024). Dengan demikian, diharapkan aromaterapi jahe mampu menurunkan frekuensi mual dan muntah serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil. (Satria Aryasih et al., 2022).

Penerapan praktik kebidanan berbasis bukti, yang di dalamnya termasuk penggunaan terapi komplementer, merupakan ekspektasi utama bagi bidan dalam menjalankan fungsi pelayanan antenatal. Sebagai tenaga kesehatan yang berinteraksi langsung dengan pasien, bidan diharapkan mampu mengaplikasikan temuan ilmiah tersebut ke dalam asuhan harian (Sinaga et al., 2025). Evaluasi terhadap pengaruh intervensi aromaterapi jahe pada frekuensi mual dan muntah bagi ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Kegiatan ilmiah tersebut diselenggarakan di PMB Lilis Suryani, Kecamatan Panyabungan, Provinsi Sumatera Utara, sepanjang tahun 2025.

## Metode Penelitian

Pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap frekuensi mual-muntah pada penderita hiperemesis gravidarum diuji

dalam penelitian kuantitatif ini. Dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group*, data dikumpulkan dari dua kelompok berbeda untuk melihat perubahan kondisi antara fase sebelum dan sesudah intervensi, sekaligus membandingkannya dengan kelompok yang tidak menerima terapi pendukung tersebut. Penelitian ini dilakukan di PMB Lilis Suryani, Kecamatan Panyabungan, Sumatera Utara, dari April hingga Juni 2025. Seluruh ibu hamil pada fase trimester pertama yang terdiagnosa hiperemesis gravidarum dan terdaftar sebagai pasien di PMB Lilis Suryani selama masa penelitian berlangsung ditetapkan sebagai populasi dalam studi ini (Notoatmodjo, 2018).

Penentuan responden dilakukan dengan menerapkan metode *purposive sampling*. Melalui teknik ini, subjek penelitian dipilih secara sengaja berdasarkan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya guna menjamin validitas data (Sugiyono, 2022).

Alokasi sampel sebanyak 45 orang dilakukan dengan membaginya menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kriteria pemilihan sampel diprioritaskan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 6–12 minggu yang mengalami manifestasi klinis hiperemesis tingkat ringan dan sedang. Penandatanganan persetujuan menjadi responden (*informed consent*) serta kesediaan sukarela merupakan syarat mutlak dalam proses rekrutmen sampel ini.

Subjek yang memiliki patologi pada sistem pencernaan, hipersensitivitas terhadap *Zingiber officinale*, atau sedang dalam regimen pengobatan antiemetik akan dikeluarkan dari sampel penelitian (eksklusi). Untuk kelompok eksperimen, intervensi yang diberikan berupa terapi

inhalasi aromaterapi jahe yang didistribusikan melalui alat *diffuser*.

Terapi inhalasi menggunakan minyak esensial jahe murni diberikan kepada responden selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari dan durasi 10–15 menit. Standar asuhan kebidanan tetap diberikan kepada kelompok kontrol tanpa melibatkan penggunaan aromaterapi. Data mengenai tingkat mual dan muntah dikumpulkan melalui kuesioner PUQE, sebuah instrumen valid yang digunakan pada penilaian awal (*pre-test*) dan penilaian akhir (*post-test*).

Pengolahan data dimulai dengan analisis univariat untuk memaparkan distribusi karakteristik para responden. Selanjutnya, efektivitas intervensi diuji secara bivariat; uji *paired t-test* diaplikasikan guna mengevaluasi pergeseran skor antara sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok. Sementara itu, untuk membedakan luaran klinis antara kelompok eksperimen dan kelompok pembanding, digunakan uji *independent t-test*. Seluruh pengujian statistik ini merujuk pada ambang batas signifikansi  $p < 0,05$ . (Sinaga et al., 2025).

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil

Studi ini mengikutsertakan 45 partisipan pada fase trimester pertama yang terdiagnosa hiperemesis gravidarum, dengan pembagian ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Mayoritas responden berada pada usia gestasi di bawah 9 minggu, sebuah periode krusial di mana intensitas emesis mencapai puncaknya akibat fluktuasi hormon kehamilan yang masif. Hal ini memposisikan subjek pada fase yang sangat representatif untuk mengevaluasi daya

guna aromaterapi jahe sebagai intervensi pereda mual (Sinaga, K, 2025).

Temuan awal pada fase pra-intervensi mengungkapkan bahwa mayoritas responden pada kelompok eksperimen memiliki skor PUQE yang tergolong dalam kategori moderat. Rata-rata intensitas mual dan muntah yang terukur menunjukkan adanya hambatan signifikan terhadap aktivitas harian para ibu hamil tersebut. Sejalan dengan itu, kelompok pembanding memperlihatkan distribusi skor yang setara, sehingga dapat dipastikan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat keparahan gejala yang homogen sebelum perlakuan diberikan (Manurung, H R, 2022).

Temuan statistik mengonfirmasi adanya diskrepansi skor PUQE yang substansial pada kelompok eksperimen pasca-pemberian aromaterapi jahe  $p < 0,05$ , Signifikansi tersebut diperkuat oleh hasil uji *independent t-test* yang menunjukkan perbedaan luaran klinis yang nyata antara kelompok intervensi dan kontrol. Data ini menegaskan bahwa penggunaan minyak jahe bukan hanya sekadar alternatif, melainkan metode nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen hiperemesis gravidarum. Lebih jauh, integrasi terapi ini dalam asuhan kebidanan berpotensi meningkatkan kesejahteraan ibu hamil serta membuka prospek inovasi kewirausahaan berbasis produk kesehatan alami (Hasnita & Hasnaen, 2021).

### Pembahasan

Temuan riset ini mengonfirmasi bahwa penggunaan aromaterapi jahe secara substansial mampu mereduksi intensitas mual serta muntah pada populasi ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. Reduksi skor PUQE yang teramati pada kelompok eksperimen menjadi bukti nyata atas efektivitas jahe sebagai intervensi pereda

emesis, khususnya pada fase awal kehamilan. Sebaliknya, ketiadaan perubahan signifikan pada kelompok perbandingan yang tidak mendapatkan terapi serupa memperkuat validitas bahwa perbaikan kondisi pada kelompok intervensi merupakan hasil langsung dari paparan aromaterapi jahe.

Penurunan frekuensi mual-muntah dipicu oleh aktivitas senyawa aktif jahe yang memengaruhi sistem saraf pusat dan kinerja gastrointestinal. Selain fungsi antiemetik dari *gingerol* dan *shogaol*, sistem limbik turut terstimulasi melalui jalur olfaktori saat aromaterapi dihirup, sehingga menghasilkan respons ketenangan. Pemanfaatan jalur ganda ini sangat relevan dalam asuhan kebidanan karena mampu mengatasi komponen fisik sekaligus faktor psikis yang sering kali menjadi pemicu utama gejala hiperemesis.

Peran aromaterapi jahe dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada trimester pertama kembali diperkuat oleh hasil studi ini. Peningkatan kesejahteraan dan kenyamanan ibu hamil secara keseluruhan dapat dicapai melalui penggunaan terapi ini secara rutin, yang berimplikasi pada perbaikan status nutrisi dan fungsionalitas harian. Penerapan metode ini sangat direkomendasikan dalam layanan kebidanan karena menawarkan solusi yang aman, berbiaya rendah, serta mudah diaplikasikan baik oleh tenaga kesehatan maupun pasien secara mandiri.

Sebagai metode yang mendampingi tata laksana medis standar, penggunaan aromaterapi jahe diharapkan dapat diadopsi oleh para bidan dalam praktik asuhan kebidanan komplementer. Penekanan diberikan pada integrasi terapi ini ke dalam pelayanan *antenatal care*, terutama sebagai intervensi dini bagi ibu hamil yang terdiagnosis hiperemesis gravidarum dalam skala ringan sampai sedang.

## Kesimpulan

Signifikansi aromaterapi jahe dalam menekan gejala hiperemesis gravidarum telah divalidasi melalui hasil penelitian ini. Penurunan tingkat mual dan muntah yang bermakna ditemukan pada kelompok yang menerima perlakuan, baik dalam perbandingan internal kelompok maupun terhadap kelompok kontrol. Hal ini menegaskan bahwa intervensi aromatik tersebut efektif dalam memperbaiki kenyamanan fisik ibu hamil, khususnya pada fase trimester pertama yang rawan komplikasi emesis.

Efek terapeutik positif dari intervensi nonfarmakologis ini tercermin dari menurunnya frekuensi mual dan muntah pada responden. Peran senyawa *gingerol* dan *shogaol* dalam jahe, yang dipadukan dengan efek penenang dari aroma yang dihirup, diidentifikasi sebagai faktor utama dalam mereduksi stimulasi pada pusat muntah, sehingga meningkatkan kenyamanan fisik ibu hamil.

Peningkatan kondisi kesehatan umum serta kelancaran aktivitas harian dapat dicapai oleh ibu hamil seiring dengan berkurangnya frekuensi mual dan muntah. Penggunaan aromaterapi jahe dipandang sebagai instrumen pelengkap yang aman dan terjangkau dalam lingkup praktik kebidanan di layanan primer. Dengan dukungan bukti ilmiah yang kuat, metode ini diharapkan dapat menjadi bagian dari transformasi asuhan antenatal yang lebih holistik dalam menangani kasus hiperemesis gravidarum.

## Referensi

Amahoru, R., M, A., & Hadriyanti Hamang, S. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal Care pada Ny. A dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat II. *Window of*

- Midwifery Journal*, 2(2), 107–117.  
<https://doi.org/10.33096/wom.vi.391>
- Dewi, E. R., Pangaribuan, I. K., & ... (2024). Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Status Gizi pada Ibu Hamil yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Di BPM Mesrida. *Keyboard Jurnal ...*, 1, 53–58.
- Hasnita, & Hasnaen. (2021). Efektifitas Pemberian Teh Jahe. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, XVI(1), 12–26.
- Kemkes. (2025). *Pedoman asuhan kebidanan pada ibu hamil termasuk hiperemesis gravidarum*. Kemkes RI.
- Manurung, H R, et al. (2022). Intervention Effects in Using an Application Compared with a Module with Pictures on Knowledge, Attitude, and Practice of the Pregnant Women in North Sumatra, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 121–125.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8125>
- Meliala, et al. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Puskesmas Kabanjahe. *Nursing Applied Journal*, 4.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Satria Aryasih, I. G. A. P., Yunita Udayani, N. P. M., & Risma Sumawati, N. M. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* , 6(2), 139–145.  
<https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Sinaga, K, et al. (2025). The Relationship Between Midwife Communication And The Level Of Satisfaction Of Pregnant Women In Antenatal Care Services At The Puskesmas Padang Ulak Tanding. *Multidisciplinary Journals*, 2(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.37676/mj.v2i1.663>
- Sinaga, R., Putri Bakara, S. M., Sinaga, K., Butar Butar, D. S., Damanik, N., Bacin, 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.  
<https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i2.2030>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Dua). Bandung: CV Alfabeta.
- Tasnim, N., Sinaga, K., Surbakti, I. S., & Sinaga, A. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil di BPM Muliyanti Desa Luengsa Kec . Madat Kab . Aceh Timur Tahun 2023*. November.
- WHO 2021. (2021). Jurnal Medika Nusantara. *Jurnal Medika Nusantara* , 2(1), 154–161.