



## PEMBERIAN AIR JAHE DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH TRIMESTER I DI PMB MURTINAWITA PEKANBARU

Lusiana Ayumi<sup>1)</sup> Ani Triana<sup>2)</sup>, Widya Juliarti<sup>3)</sup>

Prodi DIII Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup>[luciluci2801@gmail.com](mailto:luciluci2801@gmail.com), <sup>2)</sup>[anitriana@htp.ac.id](mailto:anitriana@htp.ac.id), <sup>3)</sup>[widyajuliarti@htp.ac.id](mailto:widyajuliarti@htp.ac.id)

### Histori artikel

*Received:*  
13 April 2023

*Accepted:*  
07 Juni 2023

*Published:*  
18 Juli 2023

Kehamilan merupakan perubahan fisik, mental dan hormonal pada tubuh ibu, hal tersebut menimbulkan beberapa keluhan seperti salah satunya yaitu mual muntah. Hampir 60-80% ibu hamil primigravida mengalami mual muntah pada trimester 1. Upaya penanganan secara alami yang dilakukan salah satunya yaitu dengan pemberian air jahe agar mengurangi mual muntah. Tujuan asuhan kebidanan pada ibu hamil adalah dengan pendekatan manajemen kebidanan varney pada emesis gravidarum di PMB Murtinawita. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pemberian air jahe hangat terhadap pengurangan mual muntah ibu hamil trimester 1. Hasil pada kajian 1 sebelum diberikan seduhan jahe hangat, frekuensi mual muntah 3-4 kali dalam sehari. Pada kajian 2, setelah 4 hari pemberian air jahe didapatkan hasil bahwa yang awalnya mual muntah 3-4 kali menjadi 2 kali dalam sehari. Simpulan : terjadi pengurangan rasa mual dan muntah dengan pemberian air jahe hangat. Saran : perlunya pemberian KIE atau penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan selama kehamilan dalam bentuk leaflet atau poster.

**Kata Kunci** : Hamil, Air Jahe, Mual Muntah

### Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang akan menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya serta ekonomi. Pada masa kehamilan dapat terjadi berbagai komplikasi atau masalah-masalah, seperti halnya mual dan muntah yang sering dialami pada ibu hamil yang merupakan salah satu

gejala paling awal pada kehamilannya (Rahma & Safura, 2016).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari. Selain itu karena mencium aroma suatu masakan, setengah dari perempuan hamil pasti akan mengalami mual muntah.

Mual muntah berlebih pada kehamilan atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi berat lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*intrauterine growth retardation/ IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum.

Upaya untuk mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang bisa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi jahe seduhan (Yanuaringsih et al., 2020).

Tujuan melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas adalah melaksanakan asuhan kebidanan secara menyeluruh dan berkesinambungan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum tingkat 1 dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan varney.

## Metode

Studi kasus ini dilakukan pendekatan Continuity Of Care yang diberikan pada Ny.E di PMB Murtinawita dari 24 Mei – 27 Mei 2022. Subjeknya Ny.E umur 33 tahun G1P0A0. Jenis data primer dengan cara pengumpulan data anamnesa, observasi, pemeriksaan dan observasi. Analisis data dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada. Lokasi pengambilan kasus dilaksanakan di PMB Murtinawita Kota Pekanbaru dan kunjungan rumah Ny.E.

## Hasil dan Pembahasan

Dari studi kasus dilakukan pada Ny.E Usia 33 tahun di PMB Murtinawita pada data tanggal 24 Mei saat ini dilakukan pemeriksaan keseluruhan. Pada pemeriksaan hari pertama ibu mengeluh mual di pagi hari, menurut (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016) mual yang disertai muntah biasanya terjadi pada pagi hari sehingga disebut *morning sickness* meskipun mungkin terjadi pada setiap saat. Mual muntah ini lebih sering terjadi pada saat lambung dalam keadaan kosong

sehingga lebih sering terjadi pagi hari. Dan didapatkan bahwa Ny.E mengalami penurunan nafsu makan selama mengalami mual muntah. Emesis gravidarum dapat menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Manuaba et al., 2010).

Ibu mengatakan mual muntah yang dialami ibu 3-4 kali dalam sehari. Menurut (Andalas, 2014) Penyebab mual muntah disebabkan oleh tingginya kadar hormon hCG (*human chorionik gonadotropin*) yang dihasilkan oleh sel-sel tropoblast dan umumnya terjadi antara minggu ke-8 sampai minggu ke-16. Selain faktor hCG, mual muntah bisa diakibatkan pengaruh kadar progesterone yang meningkat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau meringankan mual muntah dengan pemberian seduhan jahe

Pada pemeriksaan *head to toe* pada ibu, data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 120/70 mmHg, nadi 87 x/m, pernapasan 20 x/m, suhu 36,4°C, berat badan sebelum hamil 54 kg, berat badan sekarang 54 kg, mata ibu konjungtiva merah, sklera putih, terdapat cloasma gravidarum pada muka, tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid, tidak ada bekas operasi pada perut, DJJ tidak terdengar, dan tidak ada edema pada tungkai kaki.

Pada kunjungan kedua ibu mengatakan frekuensi mual muntah 2 kali dalam sehari dan tidak ada mual di pagi hari. Berdasarkan data subjektif yang ditemukan pada kunjungan pertama Ny.E usia kehamilan 15 minggu 2 hari sebelum dilakukan asuhan pemberian seduhan jahe ibu mengatakan mual muntah 3-4 kali dalam sehari dan biasanya mual di pagi hari. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan seduhan air jahe dapat mengurangi frekuensi mual muntah yang dialami ibu hamil. Dengan demikian, hal ini sesuai dengan menurut (Pratami, 2016). Pada pemeriksaan kunjungan kedua ditemukan bahwa keadaan umum ibu baik, composmentis, TTV dalam batas normal, berat badan sekarang 54 kg, terdapat cloasma gravidarum pada muka, teraba baltoment, DJJ tidak terdengar dan tidak ada edema pada tungkai kaki.

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik ibu hamil salah satunya sering mengalami perubahan kulit yaitu terjadi hiperpigmentasi atau warna kulit yang kelihatan gelap. Hal ini disebabkan adanya peningkatan melanosit stimulating hormon (MSH). Dan dijumpai oleh penulis, bahwa pada kunjungan pertama terdapat bintik yang kelihatan gelap di daerah wajahnya. Hal ini merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil, hiperpigmentasi pada wajah disebut *cloasma gravidarum*.

Selain memberikan terapi non farmakologi seduhan jahe, penulis juga memberitahu ibu KIE

tentang pemberian seduhan jahe untuk mengatasi mual muntah, beritahu nutrisi ibu hamil mual muntah yaitu untuk menghindari bau atau makanan yang dapat memicu rasa mual, menghindari makanan berminyak dan berlemak, menganjurkan ibu untuk makan sedikit tapi sering, makan biskuit pada pagi hari, beritahu pola istirahat yang cukup serta menganjurkan ibu untuk mandi air hangat dan penggunaan minyak esensial lemon untuk memberikan relaksasi dan kenyamanan bagi ibu dalam mengatasi gangguan istirahat, memberitahu tanda bahaya kehamilan trimester 1 diantaranya perdarahan pada kehamilan muda yang dapat mengancam pada janin maupun pada ibu, mual muntah terus menerus dan berlebihan bisa menjadi tanda bahaya dikarenakan dapat menyebabkan kekurangan gizi, dehidrasi, dan penurunan kesadaran, anemia dan demam tinggi (Sukaryati, 2011).

## Kesimpulan

Terjadinya penurunan frekuensi mual muntah yang dialami ibu hamil dengan pemberian seduhan jahe hangat yang diminum 2 kali sehari. Oleh karena itu bidan-bidan praktik perlu memberikan pelayanan ibu hamil trimester 1 dengan cara penyuluhan atau pemberian informasi tentang pencegahan dan penanganan selama kehamilan dalam bentuk leaflet.

## Daftar Pustaka

- Andalas, H. (2014). *Goresan Tangan Spesialis Kandung*. Sibuku.
- Pratami, E. (2016). *Evidence Based Dalam Kebidanan Kehamilan Persalinan & Nifas* (P. Eko Karyuni & S. Isneine (eds.)). EGC.
- Rahma, M., & Safura, T. R. (2016). Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat I.
- Sukaryati. (2011). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kemenkes RI.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Modul Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Yanuaringsih, G. P., Nasution, A. S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama.