



PENANGANAN MUAL MUNTAH DENGAN PEMBERIAN AIR JAHE HANGAT

Sindi Amalia¹⁾, Ani Triana²⁾, Berlina Irianti³⁾

Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru

¹⁾cindyamalia945@gmail.com ^{2*)}anitriana@htp.ac.id ³⁾berlianairianti@gmail.com

Histori artikel

Received:
27 Oktober 2023

Accepted:
07 November 2023

Published:
02 Februari 2024

Abstrak

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan trimester pertama disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon Estrogen dan Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Mual muntah sering terjadi pada saat bangun tidur di pagi hari, yang disebut juga morning sickness. Jahe mengandung minyak atsiri dan gingerol yang memiliki efek menyegarkan dan mencegah refleks muntah. Tujuannya adalah untuk memberikan asuhan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah. Metode yang digunakan adalah studi kasus kepada ibu G2P1A0 dengan keluhan mual muntah dengan memberikan air jahe hangat di Klinik Pratama Arabih tahun 2023. Asuhan yang diberikan adalah dengan pemberian air jahe hangat selama 3 kali dalam seminggu. Dari asuhan yang di berikan selama seminggu di dapatkan hasil bahwa mual muntah berkurang menjadi 2-3 kali sehari. Disimpulkan bahwa pemberian air jahe hangat dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Di harapkan kepada layanan asuhan kebidanan untuk dapat menerapkan pemberian air jahe hangat sebagai salah satu terapi kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Kata-kata Kunci : Jahe, Mual Muntah, dan Ibu Hamil

Latar Belakang

Hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama. Kondisi tersebut sering diabaikan, hal tersebut dianggap sebagai akibat awal kehamilan yang dikarenakan peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh *human chorionic gonadotropin* (HCG) dalam serum plasenta. Frekuensi mual muntah di pagi hari bisa terjadi kapan saja tidak hanya pagi hari, bahkan bisa terjadi pada siang dan malam hari. Hal ini dikarenakan mencium bau makanan, setengah dari ibu hamil pasti akan mengalami mual dan muntah. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% wanita primipara dan 40-60% pada kehamilan kembar. Perubahan hormonal tiap wanita berbeda sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Filliani, 2020).

Mual, muntah atau emesis gravidarum akan semakin parah jika tidak ditangani menjadi hiperemesis gravidarum. Menurut *World Health Organization* (WHO), penelitian tahun 2016 menunjukkan bahwa jumlah

kasus mual muntah (hiperemesis gravidarum) mencapai 12,5% dari total jumlah kehamilan di seluruh dunia. Mual dan muntah dapat mengganggu nekrosis ginjal dan jaringan hati dan menyebabkan ketidakseimbangan cairan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2016, data mual muntah ibu di Indonesia mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% wanita primipara dan 40-60% pada kehamilan kembar. Dalam satu dari seribu kehamilan dan menjadi semakin berat.

Salah satu pengobatan mual muntah pada ibu hamil yang tidak memiliki efek samping yang dapat diberikan pada ibu hamil dengan mual muntah adalah minuman herbal berupa air jahe hangat. Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Keunggulan jahe yang pertama adalah mengandung minyak atsiri yang memiliki efek menyegarkan dan mencegah refleksi muntah, sedangkan gingerol mendukung kerja darah dan saraf dengan baik. Menyegarkan kepala dan mengurangi mual dan muntah. Aroma jahe yang harum dan kandungan oleoresin yang menimbulkan rasa pedas dan menghangatkan tubuh serta dapat mengeluarkan keringat (Harahap et al., 2020).

Ekstrak jahe memang terbukti efektif untuk mengurangi keluhan mual dan muntah. Dosis rata-rata yang biasa digunakan antara 0,5-2 gram berbentuk bubuk dan dimasukkan ke dalam kapsul. Bisa juga digunakan dalam bentuk ekstrak kering atau jahe segar. Dari beberapa penelitian didapatkan bahwa dosis yang memberikan efek untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama adalah sebanyak 250 mg jahe diminum 4 kali sehari, bisa diminum dalam bentuk sirup maupun kapsul. Penelitian membuktikan bahwa bubuk jahe sebanyak 1 gram per hari dapat menghilangkan mual yang disebabkan oleh berbagai faktor, akan tetapi tidak boleh melebihi 4 gram per hari (Wiraharja dalam Bahrah, 2022).

Hasil studi yang dilakukan pada Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru didapatkan data ibu hamil pada bulan Februari-Maret 2023 sebanyak 23 orang ibu hamil, dan 5 diantaranya mengalami mual muntah yang hanya diberikan obat-obatan kimia. Ibu-ibu tersebut masih mengeluh mual dan muntah dan sebagian mengeluh mengantuk sehingga merasa terganggu pada saat berkerja. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan "Pemberian Air Jahe Hangat Di Klinik Pratama Arabih Kota Pekanbaru tahun 2023"

Metode

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang asuhan pada ibu hamil mual muntah dengan pemberian air jahe hangat di Klinik Pratama Arabih Kota Pekanbaru tahun 2023. Pada studi kasus ini dilakukan wawancara, anamnesa, observasi dan berlanjut dengan memberikan asuhan, mengevaluasi hasil asuhan dan dokumentasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan lembar ceklist. Pemberian asuhan dilakukan dengan pemberian air jahe hangat 250 mg sebanyak 3 kali/hari selama 1 minggu.

Hasil

a. Kajian Pertama

Kunjungan pertama dilakukan pada tanggal Senin 13 maret 2023 pukul 15.00 WIB di klinik Pratama Arabih Kota Pekanbaru dengan keluhan ibu mual muntah 6-8x sehari terutama pada pagi hari. Ibu tidak ada nafsu makan dan hanya bisa makan buah dan susu. Hasil pemeriksaan didapatkan TD : 110/80 mmhg, N : 82 x/i, S : 36.5 °C, P : 21 x/l, BB : 45 kg, Lila : 24 cm. asuhan terapi yang diberikan adalah pemberian air jahe hangat sebanyak 250 mg/hari selama 1 minggu.

b. Kajian Kedua

Kunjungan kedua dilaksanakan pada hari rabu tanggal 15 maret 2023 pukul 08.40 WIB, ibu mengatakan mual muntahnya sudah mulai berkurang menjadi 4-6x sehari, ibu masih lemas dan nafsu makan masih berkurang. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan TD : 110/70 mmhg, N : 81 x/i, S : 36,6 °C, P : 20 x/i. Asuhan terapi pemberian air jahe hangat tetap dilanjutkan.

c. Kajian Ketiga

Kunjungan ketiga dilakukan pada hari sabtu 18 Maret 2023 pukul 09.27 WIB. Ibu mengatakan kondisinya dan nafsu makannya sudah membaik, mual muntah berkurang menjadi 2-3x sehari. Pemeriksaan fisik didapatkan keadaan umum ibu baik, TD : 115/82 mmhg, N : 81x/i, P : 20 x/i, S : 36,6 °C.

Pembahasan

Dari hasil asuhan yang peneliti lakukan terhadap Ny "D" 3 kali kunjungan selama 1 minggu, dengan memberikan seduhan jahe sebanyak 250 mg selama satu minggu didapatkan hasil bahwa pemberian seduhan air jahe hangat efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada Ny 'D'. Dimana frekuensi mual muntah ibu sebelum diberikan seduhan jahe adalah 6-8 kali per hari berkurang menjadi 2-3 kali per hari. Begitu juga dengan penelitian lain yang serupa, meskipun dengan cara pemberian dan dosis yang berbeda, tapi manfaat jahe untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil cukup efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari *et.al* (2019) dengan menggunakan air jahe hangat 3x seminggu sebanyak 200 ml air di rebus hingga air mendidih lalu di masukan kedalam gelas yang sudah berisi jahe yang sudah di geprek sebanyak 2,5gram atau setara dengan 2 ruas irisan jahe. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa air jahe hangat efektif mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan Lazdia & Nadia Eka Putri (2020), dengan memberikan seduhan jahe hangat sebanyak 2 kali sehari selama 4 hari sebagai terapi emesis gravidarum. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan frekuensi mual dan muntah dari 7 kali per hari menjadi 3-4 kali sehari (Lazdia & Putri, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hasnita (2020), dengan memberikan terapi teh jahe 2 kali sehari sebanyak 125 gram selama 1 minggu juga terbukti efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil (Hasnita, 2021).

Menurut Wiraharja dalam Bahrah (2022) Ekstrak jahe memang terbukti efektif untuk mengurangi keluhan mual dan muntah. Tetapi penggunaannya pada ibu hamil masih kontroversi. Beberapa penelitian

menganjurkan dosis ekstrak jahe yang aman untuk dikonsumsi ibu hamil dibawah 1000 mg/hari, sama seperti dosis yang kita dapat dari makanan sehari-hari. Dosis rata-rata yang biasa digunakan antara 0,5-2 gram berbentuk bubuk dan dimasukkan kedalam kapsul. Bisa juga digunakan dalam bentuk ekstrak kering atau jahe segar. Dari beberapa penelitian didapatkan bahwa dosis yang memberikan efek untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama adalah sebanyak 250 mg jahe diminum 4 kali sehari, bisa diminum dalam bentuk sirup maupun kapsul. Penelitian membuktikan bahwa bubuk jahe sebanyak 1 gram per hari dapat menghilangkan mual yang disebabkan oleh berbagai faktor, akan tetapi tidak boleh melebihi 4 gram per hari.

Selain itu Penulis juga menjelaskan pada ibu tentang pentingnya kebutuhan nutrisi pada ibu hamil dengan mual muntah, konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan protein seperti roti, biscuit, kacang-kacangan, perbanyak minum air sesering mungkin, makan buah-buahan seperti pisang, alpukat. Menyarankan ibu untuk makan biscuit atau minum teh terlebih dahulu saat bangun, makan sedikit-sedikit tapi sering (Prastika & Pitriani, 2021).

Selain itu, Kemenkes RI menjelaskan bahwa pentingnya kebutuhan istirahat dan tanda tanda bahaya yang harus di ketahui ibu hamil pada trimester 1 untuk menghindari kekurangan gizi pada ibu dan bayi serta menskrining tanda tanda bahaya yang tidak di inginkan sejak dini. Pentingnya kebutuhan istirahat yang cukup bagi ibu hamil, yaitu tidur malam 7- 8 jam dan usahakan siangnya tidur/ berbaring 1-2 jam. tidak mengangkat beban berat serta menghindari berpergian jauh untuk menghindari kelelahan. Tanda tanda bahaya kehamilan yang harus di waspadai pada trimester 1 yaitu mual muntah terus menerus dengan demam di sertai kejang, atau sakit kepala disertai kejang, Bengkak atau udem pada kaki atau tangan dan wajah sampai tidak bisa beraktivitas, Pendarahan pada hamil muda dan hamil tua (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Kesimpulan

Adanya perubahan frekuensi mual muntah pada kunjungan pertama 6-8 kali pada pagi hari, ibu tidak nafsu makan, ibu hanya bisa makan buah dan roti, ibu sensitif terhadap bau bau menyengat menjadi 4-6 kali, dengan kondisi ibu masih merasa lemas, serta nafsu makan ibu belum teratasi. Perubahan juga terjadi pada kunjungan ketiga dengan frekuensi lebih berkurang 2-3 kali dalam satu hari. Nafsu makan ibu membaik dan meningkat ibu sudah bisa melakukan aktivitas seperti biasa. Oleh karena itu perlu direkomendasikan kepada bidan-bidan agar dapat memberikan penanganan non-farmakologi salah satunya pemberian air jahe untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Bahrah. (2022). *Manfaat Ginger (Jahe) sebagai Terapi Nonfarmakologis*. PT Nasya Expanding Management.
- Filliani, F. A. (2020). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 : Literatur Review. *Journal Information*, 978–979.
- Harahap, R. F., Dani, L., Alamanda, R., Harefa, I. L., & Indonesia, U. P. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu*

Keperawatan, 8, 84–95.

Hasnita, H. (2021). *Efektifitas Pemberian Teh Jahe Untuk Mengatasi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kota Makasar*. XVI(1), 53–57.

Kementrian Kesehatan RI. (2020). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. In *Kementrian kesehatan RI*.

Lazdia, W., & Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *Real In Nursing Journal*, 3(1).

Prastika, C. E., & Pitriani, R. (2021). Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Pmb Dince Safrina Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.460>

Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>