

**Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)**

e-ISSN 2776-625X

<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt>**PEMBERIAN REBUSAN JAHE UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER I**Cindy Eka Prastika<sup>1)</sup>, Risa Pitriani<sup>2)</sup>

D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hangtuh Pekanbaru

<sup>1)</sup>[cindyekaprastika611@gmail.com](mailto:cindyekaprastika611@gmail.com) , <sup>2)</sup>[risapitriani@htp.ac.id](mailto:risapitriani@htp.ac.id)**Histori artikel***Received:*  
17-09-2021*Accepted:*  
30-12-2021*Published:*  
31-12-2021**Abstrak**

Mual dan muntah merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui obat-obatan dan herbal. Tindakan herbal yang biasa disarankan oleh tenaga Kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi air rebusan jahe. Penulisan ini bertujuan untuk mengidentifikasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Metode penulisan yang digunakan adalah studi kasus yang dilakukan dengan memberikan asuhan pada ibu hamil trimester I dengan rebusan jahe untuk mengatasi mual muntah di PMB Dince Safrina, SST, M.KM. setelah dilakukan studi kasus asuhan kebidanan pada Ny. D dengan pemberian rebusan jahe yang dikonsumsi 2 kali sehari pada pagi dan sore sebanyak 100 ml dan selama 7 hari asuhan dengan 3 kali kunjungan kerumah pasien mual muntah yang dirasakan mulai berkurang. Penulis tidak menemukan kesenjangan pada hasil subjektif dan objektif. Sehingga analisis dan penatalaksanaan sesuai dengan teori. Setelah dilakukan asuhan selama 7 hari didapat hasil bahwa ada pengurangan rasa mual dan muntah pada Ny. D dengan pemberian rebusan air jahe selama 7 hari yang dikonsumsi 2 kali sehari pada pagi dan sore sebanyak 100 ml. Saran bagi ibu hamil terutama PMB untuk menjadikan pemberian air rebusan jahe sebagai referensi untuk mengurangi mual muntah yang dirasakan ibu hamil trimester I serta dapat melakukan penyuluhan tentang manfaat air rebusan jahe.

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

## Latar Belakang

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan dihitung mulai dari hari pertama pada haid terakhir. Lama kehamilan dari awal konsepsi hingga bayi lahir adalah 40 minggu atau 280 hari. Terdapat tiga bagian dalam kehamilan, trimester I dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester II dari empat bulan hingga enam bulan, dan trimester III dimulai dari tujuh bulan sampai ke sembilan bulan (Runjani Dan Umar, 2018).

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik, sosial dan emosional di lingkungan keluarga. Setiap kehamilan juga dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama hamil (Maternity, 2018). Perubahan hormonal wanita terjadi pada saat kehamilan yaitu terjadinya peningkatan hormon progesteron dan esterogen, sehingga menghasilkan HCG plasenta atau *Human Chorionic Gonadotropine*. Hal ini dapat menimbulkan keluhan yang dialami oleh ibu hamil salah satunya emesis gravidarum (Manuaba, I, A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, 2015).

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Sebagian besar mual muntah saat kehamilan dapat diobati dengan pengobatan jalan, serta pemberian obat penenang dan anti muntah. Tetapi, sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual dan muntah yang berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas dan menyebabkan terganggunya keseimbangan elektrolit akibat kekurangan cairan (Manuaba, I, A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, 2015).

Mual dan muntah terjadi karena pengaruh HCG, tonus otot-otot traktus digestivus menurun sehingga kemampuan bergerak seluruh traktus digestivus juga berkurang (Kusmiyati, 2015). Komplikasi mual dan muntah terjadi pada primigravida sekitar 60 - 80% dan terjadi pada multigravida sekita 40 - 60%. Pada 1 dari 1.000 gejala ini menjadi lebih berat, tetapi jika tidak segera di tangani hal ini dapat berakibat fatal (Manuaba, I, A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, 2015).

Keluhan mual dan muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang berbahaya. Mual dan muntah juga menyebabkan cairan tubuh berkurang dan terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah sehingga mempengaruhi tumbuh kembang janin. Di Indonesia sebanyak 50 – 75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, 2019).

Mengatasi mual dan muntah selama kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan non herbal maupun herbal. Tindakan herbal yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu untuk mengonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromatherapi (Runiari, 2015).

Sejak lama khasiat jahe telah dikenal sebagai tanaman dengan sejuta manfaat, dan juga salah satu rempah yang sering digunakan untuk sehari-hari. Jahe memiliki banyak manfaat pada rimpangnya yaitu minuman, bumbu masak, dan permen serta digunakan sebagai ramuan obat tradisional (Ahmad, M., Cahya, A., & Gustiar, 2015).

Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. Minyak atsiri terdapat di dalam kandungan jahe (minyak aromaterapi yang berbahan dasar wangi-wangian yang digunakan untuk pengobatan alami) *Zingiberol*, *kurkumen*, *flandrena*, *bisabilena*, *zingiberena (zingirona)*, *gingerol*, resin pahit dan vitamin A yang bisa menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron-neuron serotonergis yang disintesiskan sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena pemberian rasa nyaman dalam perut (Ahmad, M., Cahya, A., & Gustiar, 2015).

Emesis gravidarum saat kehamilan juga bisa dikurangi serta diobati oleh ekstrak jahe (*Zingiber Officinale Roscoe*). Publikasi dalam sebuah *University of Maryland Medical Center*, menjelaskan pada saat hamil mengonsumsi 1 gram ekstrak jahe setiap hari merupakan hal yang efektif dan aman mengurangi rasa mual dan muntah di pagi hari yang sering dirasakan. Selama 4 hari diberikan 1 gram jahe pada wanita hiperemesis setelah pengobatan, penurunan yang signifikan terjadi dalam mual dan muntah (Fitria, 2013).

Menurut data World Health Organization (WHO), pada tahun 2012, sebanyak 585.000 perempuan meninggal saat hamil atau persalinan. setiap tahun sekitar 160 juta perempuan diseluruh dunia hamil. Sebagian besar kehamilan ini berlangsung aman. Namun, sekitar 15% menderita komplikasi berat, dengan sepertiganya merupakan komplikasi yang mengancam nyawa ibu (WHO, 2013).

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2012 jumlah kejadian *emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Di Indonesia terdapat 50-75% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama atau awal-awal kehamilan (WHO, 2013).

Menurut Ira (2012) pada trimester pertama kemungkinan besar wanita akan mengalami mual-mual dengan atau tanpa muntah. Gejala ini di mulai sekitar minggu ke enam kehamilan dan biasanya menurun drastis di akhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13). Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah (Ira, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Saswita (2016) tentang efektifitas minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama, hasil penelitian di dapatkan

bahwa pemberian minuman jahe sangat efektif dalam mengatasi mual muntah ibu hamil trimester pertama setelah pemberian intervensi minuman jahe pada kelompok intervensi dan pada kelompok eksperimen terdapat penurunan mual muntah dan banyak di alami oleh ibu yang multigravida (Saswita, 2016).

Menurut Koswara, 2017, kandungan utama kimiawi jahe adalah *shogaols, gingerols, bisapolene, zingi berene, zingiberol, sesquiphellandrene, minyak atsiri dan resin*, kandungan jahe yang telah banyak di teliti mempunyai efek anti muntah, anti mual, analgesik, sedatif, antipiretik, dan anti bakterial adalah *gingerols dan shogaols* (Koswara, 2017)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis bahwa pada tiga bulan terakhir dari bulan November sampai Januari di PMB Dince Safrina, SST, M.KM terdapat 25 ibu hamil. Dari 10 ibu hamil trimester 1, terdapat 3 orang yang datang ke PMB mengatakan sering mengalami mual muntah pada pagi hari dan terdapat 7 orang lainnya tidak mengalami mual muntah. Namun dari hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada ibu hamil tentang bagaimana cara ibu mengurangi rasa mual yaitu hanya dengan mengonsumsi air hangat dan PMB hanya memberikan sedikit konseling untuk mengatasi mual muntah lalu diberikan obat untuk mengurangi mual muntah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengambil Tugas Akhir dengan judul Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Air Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah di PMB Dince Safrina, SST, M.KM Kota Pekanbaru Tahun 2021.

## Metode

Metode yang penulis gunakan yaitu dengan cara melakukan asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang baik dan benar, meliputi menganjurkan ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah untuk mengonsumsi air rebusan jahe sebanyak 100 ml 2 kali sehari selama 7 hari yang diberikan pada pasien yang mengalami mual muntah, dilaksanakan di PMB Dince Safrina, SST, M.KM kemudian dilanjutkan dengan uji etik.

## Hasil

Kajian pertama dilakukan pada Ny. D usia 21 tahun pada tanggal 6 Juni 2021 jam 10.00 WIB. Data subjektif Ny.D mengatakan ini kehamilan pertama, saat ini mengalami mual 6-7 kali dan muntah 2-3 kali dalam sehari dan sering dirasakan pada pagi hari, ibu mengatakan ini mengganggu aktifitasnya. Data objektif KU baik, TD: 110/80 mmHg, Nadi: 81 x/l, pernafasan 21 x/l, suhu 36,8 °C, BB 41 kg, Lila 23,5, TFU Ballotement. Anamnesa Ny.D umur 21 tahun G1P0A0 UK ± 7 minggu 2 hari dengan mual muntah. Planing yang diberikan, bina hubungan baik, informasikan hasil pemeriksaan, informasi penyebab mual muntah dan cara mengatasinya, tentang manfaat jahe untuk mengatasi mual muntah dan cara pembuatannya serta aturan minumannya.

Pada kunjungan selanjutnya tanggal 13 Juni 2021 pukul 08.00 Wib. Didapatkan data subjektif ibu mengatakan mual muntahnya sudah berkurang dan dapat beraktifitas seperti biasanya, kondisi lebih baik setelah mengkonsumsi rebusan jahe seperti yang dianjurkan yaitu 2 kali dalam sehari, Data objektif KU Baik, TD 120/80 mmHg, Pernapasan 20 x/l, Nadi 81 x/l, Suhu 36,3 °C. Hasil assesmen t Ny. D umur 21 tahun G1P0A0 UK ± 8 minggu 2 hari, KU baik. Planing yang diberikan tetap mengkonsumsi rebusan jahe jika masih terasa mual dan muntah.

## Pembahasan

Melalui metode pendekatan pemecahan masalah, penulis menyajikan pembahasan dengan membandingkan antara teori dan kenyataan yang ditemui di lahan praktik, yang diterapkan pada Ny. D, usia 22 tahun, dengan pemberian air rebusan jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Pembahasan ini akan dibahas setiap pemberian yang dilakukan selama mual muntah tersebut.

Berdasarkan data subjektif yang diperoleh pada kunjungan pertama Ny. D tanggal 06 Juni 2021 jam 10.00 WIB ibu mengatakan saat ini mengalami mual dan muntah yang mengganggu aktivitasnya, ibu mengatakan mengalami mual ± 6-7 kali dan muntah ±2-3 hali dalam sehari. Pada kunjungan kedua tanggal 09 Juni 2021 jam 10.30 WIB ibu mengatakan mual muntah yang dirasakannya mulai berkurang. Dan pada kunjungan ketiga tanggal 13 Juni 2021 jam 08.00 WIB ibu mengatakan mual muntahnya sudah sangat berkurang dan sudah dapat beraktifitas seperti biasa. mual muntah yang dirasakan selama trimester pertama adalah hal yang wajar Hal ini dikarenakan adanya peningkatan hormon esterogen dan progesteron atau HCG (Human Chorionic Gonadotropin) dalam tubuh ibu hamil. Ketika hormon ini meningkat maka rasa mual pun cenderung memuncak, inilah yang kemudian membuat ibu sering merasa mual dan muntah. Mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester pertama mual biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Prawirohardjo, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Harahap, dkk (2020) yang menunjukkan terjadi perubahan pada ibu hamil trimester I setelah pemberian rebusan jahe, frekuensi *emesis gravidarum* dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan. Terlihat bahwa pada hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe semua responden sebanyak 30 orang (100%) mengalami *emesis gravidarum* berat. Setelah diberikan air rebusan jahe terdapat 24 orang (80%) yang mengalami perubahan mual muntah, yaitu mengalami mual muntah sedang. Pada hari kedua, setelah diberikan minuman air rebusan jahe, frekuensi mual muntah terus mengalami perubahan, yaitu terdapat 30 orang (100%) yang merasakan *emesis gravidarum* yang biasa, lalu pada hari ketiga ibu merasakan *emesis gravidarum* biasa berubah menjadi

mengalami mual muntah ringan 24 orang (80%) dan hanya 6 orang (20%) yang mengalami mual muntah sedang (Harahap Rahmaini Putri, Lazuar Dani Rose Alamanda, 2020).

Dari asuhan yang telah diberikan selama 7 hari di mulai pada tanggal 06 Juni 2021 di dapat hasil dari ibu bahwa pada hari ketujuh ibu mengatakan mual muntah yang dirasakan sangat berkurang dan dapat beraktivitas kembali.

Dari hasil pemeriksaan kunjungan pertama pada tanggal 06 Juni 2021 yaitu keadaan umum ibu baik, tekanan darah 110/70 mmHg, Nadi 81 x/i, Pernafasan 21 x/i, Suhu 36,8 °C, BB 41 Kg, TB 155 Cm, LILA 23,5 Cm, kelopak mata ibu tidak pucat, konjungtiva merah muda, puting susu menonjol, TFU Ballotement, Tidak ada bekas luka operasi, nafsu makan berkurang dan aktivitas terganggu. Pada teori asuhan kebidanan ibu hamil meliputi pemeriksaan keadaan umum, tanda vital dan pemeriksaan fisik. Mual muntah berdasarkan gejala-gejalanya terbagi tiga tingkat. Tingkat pertama adalah apabila muntah-muntah berlebihan dan tidak kunjung reda, dapat menimbulkan tubuh lemah, nafsu makan berkurang, berat badan menurun dan epigastrium yang terasa nyeri. Tingkat kedua atau gejala lain yang tampak adalah menurunnya berat badan ibu, nafas ibu berbau aseton, serta timbul hipotensi, hemokonsentrasi, oligouria, dan konstipasi. Selanjutnya, tingkat ketiga adalah tingkat yang paling parah, ibu kehilangan kesadaran, bahkan dapat mengalami koma, tidak berhenti muntah, frekuensi nadi kecil dan cepat, meningkatnya suhu tubuh dan menurunnya tekanan darah (Arantika, 2019). Berdasarkan penelitian Ebrahimi tahun 2010, hanya 2% mual muntah yang berkembang menjadi HEG. *Hiperemesis gravidarum* adalah suatu keadaan mual dan muntah pada kehamilan yang menetap, dengan frekuensi muntah lebih dari 5 kali dalam sehari, disertai dengan penurunan berat badan (>5% dari berat sebelum hamil), gangguan aktivitas dan dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit dan asambas, kekurangan gizi bahkan kematian (Irianti, 2013).

Berdasarkan teori terdapat keselarasan dari data objektif yang ditemukan pada Ny. D yaitu aktivitas yang terganggu dan nafsu makan berkurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Saswita (2016) tentang efektifitas rebusan jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama, hasil penelitian di dapatkan bahwa pemberian rebusan jahe sangat efektif dalam mengatasi mual muntah ibu hamil trimester pertama, setelah pemberian intervensi rebusan jahe pada kelompok intervensi dan kelompok eksperimen terdapat penurunan mual muntah dan banyak dialami oleh ibu multigravida (Saswita, 2016).

Kandungan di dalam jahe terdapat banyak minyak atsiri *Zingiberena (zingirona)*, *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkumen*, *gingerol*, *flandrea*, Vit A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu *neurotransmitter* yang di sintesiskan pada neuron-neuron *serotonergis* dalam sistem saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan sehingga

dipercaya dapat sebagai pemberi rasa nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Ahmad, M., Cahya, A., & Gustiar, 2015)

Menurut penulis bahwa kandungan yang terdapat pada jahe sangat bermanfaat pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah jahe atau air rebusan jahe efektif untuk mengatasi mual muntah karena jahe memiliki sifat *antiemetic* (anti muntah) yang bekerja mengeluarkan gas yang berlebihan pada sistem pencernaan, gas yang berlebihan ditimbulkan oleh peningkatan hormon kehamilan hal ini yang menyebabkan munculnya rasa mual dan muntah, selain menganjurkan ibu mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, protein, sayur dan buah ibu juga dapat mengonsumsi air rebusan jahe untuk mengatasi mual dan muntah yang dialami.

## Kesimpulan

Dari asuhan yang diberikan menggunakan pendekatan dengan pendokumentasian SOAP. Pada Ny. D, dilakukan asuhan kebidanan berupa pemberian air rebusan jahe pada saat mual muntah. Setelah pemberian air rebusan jahe selama 7 hari selama 3 kali kunjungan ibu merasakan terdapat pengurangan mual muntah yang terjadi pada minggu pertama.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, M., Cahya, A., & Gustiar, H. (2015). Pengaruh Antioksidan Ekstrak Jahe Merah (Zingiber Officinalevar Sunti) Terhadap Poliferasi Sel Leukemia. *Penulisan Ilmiah*.
- Chatur Dhian Prawita sari, Sri Utami, S. R. (2014). Perbandingan Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Kesehatan*, 205.
- Fitria, R. (2013). Efektivitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester satu. *Maternity and Neonatal*, 1 (2), 55–66.
- Harahap Rahmaini Putri, Lazuar Dani Rose Alamanda, I. L. H. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Ilmu Keperawatan*, 8:1.
- Ira, puspito. (2012). No Title. *Pengobatan Mandiri Dirumah Anda A-z Gangguan Kesehatan Umum, Cara Mencegah Dan Cara Mengatasinya*, 92.
- Irianti. (2013). Gejala mual muntah pada ibu hamil trimmester 1. *D3 Kebidanan*.
- Koswara. (2017). Jahe Rimpang Dengan Sejuta Khasiat. *Ebook Pangan*.
- Manuaba, I, A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2015). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.

- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka.
- Putri, AD., Andiani, D., Haniarti, U. (2017). Efektivitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosinding Seminar Nasional IKAMESDA. Unuversitas Muhammadiyah Parepare*.
- Runiari, N. (2015). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum*. Salemba Medika.
- Runjani Dan Umar. (2018). *Kebidanan : Teori dan Asuhan*. EGC.
- Saswita. (2016). *Tingkat Efektivitas Rebusan Jahe Pada Ibu Hamil*.
- WHO. (2013). Reduction Of Maternal Mortality. *A Joint WHO/ UNFPA / UNICEF/ Word Bank Statement*.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu hamil Di Puskesmas Nalusari Jepara. *Jurnal Smart, Kebidanan*, 6 (1), 42.