

## Article

### TERAPI MINUMAN JAHE DAN DAUN MINT DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS MARGAJAYA

Linda Rofiasari<sup>1</sup>, Intan Yusita<sup>2</sup>, Dias Sri Lestari<sup>3</sup>, Ajeng Azmawa<sup>4</sup>, Fatimah Azzahra<sup>5</sup>, Andria Pragholapati<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> *Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung, Indonesia*

<sup>6</sup> *Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia*

#### SUBMISSION TRACK

Received: March 08, 2022

Final Revision: March 13, 2022

Available Online: March 25, 2022

#### KEYWORDS

Jahe, Mual, Muntah, Ibu Hamil

#### CORRESPONDENCE

E-mail: [intan.yusinta@bku.ac.id](mailto:intan.yusinta@bku.ac.id)

#### A B S T R A C T

The purpose of this study was to determine the description of nausea and vomiting before and after being given a decoction of ginger and mint leaves in the working area of the Margajaya Public Health Center. This study uses a quasi experiment with one group pre-test and post-test. The population in this study were pregnant women in the first trimester who experienced nausea and vomiting at the Margajaya Health Center. This study used a purposive sampling technique with a sample size of 25 people. The administration of this intervention was observed using the PUQE-24 score twice, namely before and after the intervention. Treatment with ginger and mint leaves is able to reduce the frequency of nausea and vomiting for pregnant women in the first trimester. Health workers are expected to provide counseling and counseling regarding therapy with ginger and mint leaves that can reduce the frequency of nausea and vomiting.

## I. INTRODUCTION

Kehamilan dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan (Ariani et al., 2020, 2021, 2022; Ariani & Pragholapati, 2021). Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling sering yang dapat menyebabkan stres pada ibu hamil

(Ariani et al., 2020, 2022; Soa et al., 2018). Hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan (Ariani, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Kunjungan pemeriksaan kehamilan ibu hamil di Indonesia diperoleh data ibu dengan

hiperemesis gravidarum mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Mual dan muntah merupakan keluhan utama yang paling umum dirasakan oleh wanita hamil hampir setiap tahunnya di seluruh dunia (Amran et al., 2021; Soa et al., 2018). Mual muntah menjadi salah satu indikator bahwa seorang wanita sedang mengalami kehamilan (Ariani, 2021; Parwitasari, 2009; Pebrianthy & Sitonga, 2021). Istilah populer untuk keluhan ini adalah morning sickness (White & Leoncasasola, 2009). Morning sickness/emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan oleh wanita hamil muda yang ditandai dengan mual muntah pada pagi hari, keluhan ini sebenarnya dapat terjadi sepanjang hari yang bila dibiarkan akan mempunyai efek yang serius (The American College of Obstetricians and gynecologists, 2015). Kejadian Morning sickness pada wanita hamil di dunia adalah 70-80 % dan 1,5 sd 2 % mengalami hiperemesis gravidarum (Prawiharjo, 2010).

Einarson et al., (2013) dalam penelitian studi literatur dengan meta-analisis menyebutkan bahwa 7 dari 10 wanita di seluruh dunia mengalami mual muntah selama kehamilan dengan rata-rata kejadian sebesar 69,4% (66.5%- 72.3%, CI95%). Tidak jauh berbeda, Heitmann, Holst, Lupattelli, Maltepe, & Nordeng (2015) dalam penelitiannya dengan metode crosssectional pada 9113 wanita hamil di 5 negara bagian Eropa, Amerika dan Australia mengemukakan bahwa 73,5% wanita hamil mengalami mual selama kehamilan. Onset, durasi dan tingkat keparahan mual muntah tersebut bersifat individual dan berbeda-beda antar sesama wanita hamil, bahkan antar kehamilan di individu yang sama (Chan et al., 2011).

Mual dan muntah pada kehamilan dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan

elektrolit pada tubuh ibu yang dapat menimbulkan dampak buruk pada perkembangan janin seperti abortus, bayi dengan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, malformasi pada janin, pertumbuhan janin terhambat (Intra Uterine Growth Retardation/IUGR). Mual muntah ini dapat diatasi melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk seduhan jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Runiari, N, 2010).

Jahe (*zingiber officinale*) termasuk ke dalam 20 suplemen herbal yang sangat laris di Amerika Serikat. Sebagian besar industri farmasi di dunia mengklaim bahwa ekstrak jahe bermanfaat untuk mengatasi penyakit pencernaan karena jahe bersifat aromatik, merangsang buang angin, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aroma pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan senyawa gingerol yang dapat mereduksi rasa mual pada kehamilan (Wiraharja, R. S. et al, 2011). Sebuah penelitian menyatakan bahwa jahe memiliki khasiat untuk mencegah penyakit dan membuang racun (profilaksis dan detoksifikasi) (Utami, P, 2012). Jahe juga mengandung minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan yang dapat memblokir reflek muntah (Harahap et al., 2020).

Skala pengukuran yang digunakan untuk mengetahui frekuensi mual ini yaitu dengan instrumen kuisisioner PUQE-24 (24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis), alat ini adalah kuisisioner untuk mengukur frekuensi dari mual dan muntah pada ibu hamil yang dikaji dalam 24 jam. Pengukuran dilakukan 2 kali, yaitu pada pre-test dan post-test. Kuisisioner ini terdiri dari 3 pertanyaan dengan skor satu sampai lima.

Tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui gambaran mual muntah sebelum dan sesudah diberikan rebusan jahe dan daun mint di wilayah kerja puskesmas Margajaya.

## II. METHODS

Penelitian ini menggunakan quasy experiment dengan one group pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di Puskesmas Margajaya. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel Purposive Sampling dengan jumlah sampel 25 orang. Kriteria sampel adalah sebagai berikut: Kriteria inklusi, Bersedia menjadi responden. Responden mengalami mual muntah, menyukai minuman jahe, Ibu hamil trimester I. Kriteria inklusi, ibu hamil yang memiliki risiko tinggi terhadap kehamilannya. Tempat penelitian adalah wilayah kerja Puskesmas Margajaya. Etika Penelitian: Informed Consent (Lembar Persetujuan), Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan skala ukur mual muntah dengan PUQE-24, serta SOP cara dan alat bahan yang digunakan:

Alat : Parutan, Pisau, Panci, Gelas, Sendok, Saringan. Bahan; Jahe 250 mg, Air panas 150 ml, Gula atau Madu, Daun mint 3-5 lembar. Cara membuat minuman jahe yang baik dan benar sesuai dengan takaran yang telah di tentukan : Siapkan Alat dan Bahan, Kupas jahe 250 mg dan cuci hingga bersih. Parutlah/geprek jahe yang sudah dikupas hingga halus. Siapkan air 150 ml dan didihkan, Tuangkan air yang sudah masak sebanyak 150 ml yang masih hangat. Masukkan parutan jahe tadi kedalam air yang masih hangat tadi bila ada daun mint tambahkan 3-5 lembar daun mint. Tunggu selama 15 menit hingga warnanya berubah menjadi kuning kecoklatan, sambil diaduk sesekali. Kemudian tuang air rebusan

jahe tadi pada gelas, bila senang manis bisa di tambahkan gula atau madu secukupnya. Setelah selesai pembuatan seduhan jahe peneliti memberikan, seduhan jahe kepada responden sesuai dengan waktu yang telah di rencanakan oleh peneliti yaitu 1x per hari selama 1 minggu terhadap ibu hamil trimester 1,

Dosis jahe merah dan daun mint perlu diperhatikan dalam pembuatan rebusan jahe merah dan daun mint. Hasil temuan peneliti, dosis jahe merah dan daun mint peneliti berikan yaitu 2,5 gr, dan daun 3-5 lembar, dengan dosis tersebut tidak ada responden yang mengalami keluhan kencang pada perut/ keluarnya darah yang merupakan efek samping dari konsumsi jahe selama kehamilan.

## III. RESULT

Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Margajaya Sebelum diberi Terapi Minuman Jahe dan Dun Mint

Tabel 1  
Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Margajaya Sebelum diberi Terapi Minuman Jahe dan Dun Mint

No.	Tingkat Mual dan Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak ada mual dan muntah	0	0
2	Ringan	10	40
3	Sedang	15	60
4	Berat	0	0
TOTAL		25	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diketahui tingkat mual dan muntah sebelum diberikan terapi minuman jahe dan daun mint sebagian besar masuk kedalam kategori sedang sebanyak 15 orang (60%), dan sebagian kecil masuk kedalam kategori ringan sebanyak 10

orang (40%).

Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Margajaya Sebelum diberi Terapi Minuman Jahe dan Daun Mint

**Tabel 2**  
Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Margajaya Sesudah diberi Terapi Minuman Jahe dan Daun Mint

No.	Tingkat Mual dan Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak ada mual dan muntah	8	32
2	Ringan	14	56
3	Sedang	3	12
4	Berat	0	0
TOTAL		25	100

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diketahui tingkat mual dan muntah

#### IV. DISCUSSION

Sebelum dilakukan intervensi sebagian besar ibu mengalami frekuensi sedang sebanyak 15 orang (60%) dan sebagian kecil mengalami frekuensi ringan sebanyak 10 orang (40%). Setelah diberikan terapi terdapat sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 14 orang (56%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang (12%). Hasil penelitian menggambarkan bahwa seduhan jahe dan mint dapat menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Wulandari, 2020) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh pemberian air rebusan mint terhadap frekuensi mual muntah. Lalu sejalan dengan penelitian oleh (Parwitasari, 2009) yang

sebelum diberikan terapi minuman jahe dan daun mint sebagian besar masuk kedalam kategori ringan sedang sebanyak 14 orang (56%), dan sebagian kecil masuk kedalam kategori sedang sebanyak 3 orang (12%).

Rata-rata Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Margajaya Sebelum dan Sesudah Di Berikan Minuman Jahe Dan Daun Mint

**Tabel 3**  
Rata-rata Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Margajaya Sebelum dan Sesudah Di Berikan Minuman Jahe Dan Daun Mint

	N	Minimum	Maximum	Mean
Sebelum	25	4	10	6.96
Sesudah	25	3	7	4.60
Valid N (listwise)	25			

menunjukkan bahwa seduhan daun mint dapat berpengaruh pada ibu hamil dengan mual muntah. Dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amran et al., 2021; Ariani, 2021; Astriana, 2019; Harahap et al., 2020; Parwitasari, 2009; Pebrianthy & Sitonga, 2021; Soa et al., 2018; Wirda et al., 2020; Wulandari, 2020; Yusmaharani et al., 2021) yang membuktikan bahwa seduhan daun peppermint menurunkan frekuensi emesis gravidarum.

Hasil analisis tabel dapat di simpulkan bahwa rata-rata mual muntah sebelum di berikan minuman jahe merah kepada responden adalah 6.96, setelah diberikan terapi terdapat penurunan frekuensi mual muntah yang terlihat dari rata-rata menjadi 4.60. Maka dari itu bisa kita ketahui bahwa pemberian minuman jahe dan daun mint ini dapat menurunkan

frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan teori bahwa jahe dan daun mint mampu menurunkan mual dan muntah karena adanya kandungan senyawa gingerol yang dapat mereduksi rasa mual pada kehamilan (Pebrianthy & Sitonga, 2021; Rufaridah et al., 2019). Sebuah penelitian menyatakan bahwa jahe memiliki khasiat untuk mencegah penyakit dan membuang racun (profeklaksis dan detoksifikasi) (Hidayati, 2020). Jahe juga mengandung minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan yang dapat memblokir reflek muntah (Pebrianthy & Sitonga, 2021).

Hasil uji analisis menyatakan bahwa seduhan jahe dan daun mint mampu menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini sesuai dengan penelitian (Ningsih et al., 2020) dimana seduhan jahe efektif dalam mengurangi frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I. Lalu penelitian yang dilakukan (Yusmaharani et al., 2021) menyatakan adanya pengaruh seduhan jahe terhadap mual dan muntah pada perempuan hamil trisemester pertama. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani et al., 2021) yang menunjukkan jahe efektif dalam menurunkan mual muntah. Analisis penulis didapatkan hasil bahwa seduhan jahe dapat menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa jahe mengandung senyawa yang dapat memblokir rasa mual dan muntah (Ningsih et al., 2020; Puspita et al., 2022).

## V. CONCLUSION

Pemberian terapi minuman jahe dan daun mint mampu menurunkan frekuensi mual dan muntah kepada ibu hamil trimester I. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan penyuluhan dan konseling mengenai terapi minuman jahe dan daun mint yang mampu menurunkan frekuensi mual dan muntah.

## REFERENCES

- Amran, R., Isnaini, N., Utami, V. W., & Yantina, Y. (2021). PENGARUH KONSUMSI MINUMAN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER. *MIDWIFERY JOURNAL*, 1(3), 140–143.
- Ariani, A. (2021). PENGARUH MINUMAN JAHE TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 13(3), 155–159.
- Ariani, A., Destyana, A., & Praghlapati, A. (2020). GAMBARAN DUKUNGAN SUAMI TENTANG PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(2), 87–91.
- Ariani, A., Destyana, A., & Praghlapati, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 3(1), 145–151.
- Ariani, A., & Praghlapati, A. (2021). DESCRIPTION OF KNOWLEDGE, ATTITUDE AND CHARACTERISTICS OF PREGNANT WOMEN IN THE IMPORTANCE OF CONSUMING FEED TABLETS AT PUSKESMAS SUKAWARNA. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 12(2), 1–9.
- Ariani, A., Srimuningsih, S. A., & Praghlapati, A. (2021). DESCRIPTION OF MOTHER AND CHARACTERISTICS OF MOTHER WHO HAVE A BABY AGE 6-11 MONTHS ABOUT VITAMIN A IN PAMEKARAN VILLAGE. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 17–23.
- Astriana, A. (2019). Efektivitas pemberian rebusan air jahe terhadap penurunan mual dan muntah ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(2).
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 84–95.
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 19–27.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi emesis gravidarum trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1–8.
- Oktaviani, P., Indrayani, T., & Dinengsih, S. (2021). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint Terhadap Rasa Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Kabupaten Bogor Tahun 2021. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(2), 146–151.
- Parwitasari, C. D. (2009). *Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil*. Riau University.
- Pebrianthy, L., & Sitonga, N. (2021). Efektivitas Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester 1. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 176–181.
- Puspita, D. A., Veronica, S. Y., Sanjaya, R., & Febriyanti, H. (2022). The effectzingiber officinale PENGARUH AIR SEDUHAN JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(2), 134–141.
- Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe)

- Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 204–209.
- Soa, U. O. M., Amelia, R., & Octaviani, D. A. (2018). Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe merah dan daun mint dengan jeruk nipis dan madu terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 157–167.
- Wirda, W., Ernawati, E., Oktaviana, D., Suardi, S., & Nofia, N. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 127–135.
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(1), 61–66.
- Yusmaharani, Y., Nurmaliza, N., & Ratih, R. H. (2021). PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN MINT UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 523–527.

### BIOGRAPHY

Linda Rofiasari<sup>1</sup>, Intan Yusita<sup>2</sup>, Dias Sri Lestari<sup>3</sup>, Ajeng Azmawa<sup>4</sup>, Fatimah Azzahra<sup>5</sup>,  
Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung,  
Indonesia

Andria Pragholapati<sup>6</sup>

Dosen Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan di Universitas  
Pendidikan Indonesia.