

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN TEH JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Septy Ariani¹, Gaby Mungillani², Nurkholidah³

Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Yatsi

Septyariani09@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Mual dan muntah merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Dampak mual muntah pada ibu hamil yaitu kelelahan, dehidrasi, dan penurunan berat badan serta dampak mual muntah pada janin yaitu keguguran, premature, berat bayi lahir rendah, dan malformasi janin. Mengatasi mual dan muntah selama kehamilan dapat dilakukan dengan farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi. Tujuan : Untuk mengetahui Efektifitas pemberian minuman teh jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Metode penelitian : Metode penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest dan posttest*, total populasi 20 dengan teknik total sampling. Penelitian dilakukan dengan lembar observasi sebelum dan sesudah pemberian minuman teh jahe terhadap mual muntah ibu hamil trimester I. Hasil penelitian : Berdasarkan output spss "Test Statistics", diketahui Asymp. Sig (2-tailed) pada pretest dan post test pemberian teh bubuk jahe bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima, Artinya ada pengaruh pemberian minuman teh bubuk jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Kesimpulan : Setelah dilakukan observasi posttest setelah dilakukan pemberian minuman teh bubuk jahe yang dikonsumsi 2 kali sehari selama 14 hari, responden merasakan penurunan mual muntah yang dialami berkurang. Sehingga analisis dan penatalaksanaan sesuai dengan teori didapatkan hasil bahwa ada pengurangan rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I setelah dilakukan pemberian minuman teh bubuk jahe.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Mual Muntah, Teh bubuk Jahe

ABSTRACT

Background: Nausea and vomiting are common complaints that occur in early pregnancy. The impact of nausea and vomiting on pregnant women is fatigue, dehydration, and weight loss and the impact of nausea and vomiting on the fetus is miscarriage, premature birth, low birth weight, and fetal malformations. Overcoming nausea and vomiting during pregnancy can be done with pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological measures commonly suggested by health workers such as encouraging pregnant women to consume ginger in the form of ginger tea, relaxation techniques, and aromatherapy. **Objective :** To determine the effectiveness of giving ginger tea to nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. **Research method:** This research method used a quasi-experimental approach with one group pretest and posttest, a total population of 20 with a total sampling technique. The study was conducted with observation sheets before and after giving ginger tea drink to nausea and vomiting of pregnant women in the first trimester. **The results:** Based on the output of spss "Test Statistics", it is known that Asymp. Sig (2-tailed) in the pretest and posttest of giving ginger powder tea was worth 0.001. Because the value of 0.001 is smaller than <0.05 . So it can be concluded that the hypothesis is accepted, meaning that there is an effect of giving ginger powder tea to nausea and vomiting in first trimester pregnant women. **Conclusion :** After conducting posttest observations after giving ginger powder tea which was consumed 2 times a day for 14 days, respondents felt a decrease in their nausea and vomiting. So that the analysis and management in accordance with the theory showed that there was a reduction in nausea and vomiting in first trimester pregnant women after drinking ginger powder tea.

Keywords: Pregnant Women, Nausea Vomiting, Ginger powder Tea

PENDAHULUAN

Pada kehamilan, akan terjadi banyak perubahan pada ibu hamil yang terjadi secara fisiologis. Hal ini terjadi sebagai efek dari hormon estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh ovarium pada 12 minggu pertama kehamilan dan selanjutnya akan diproduksi oleh plasenta. Perubahan ini memungkinkan pertumbuhan janin dan plasenta, serta persiapan ibu untuk kelahiran bayi. Pada dasarnya perubahan sistem tubuh wanita hamil terjadi karena pengaruh berbagai hormon. Dengan pengaruh estrogen dan progesteron terjadi pengeluaran asam lambung yang berlebihan, menimbulkan mual dan muntah terutama pagi hari yang disebut morning sickness yang dalam batas fisiologis keadaan ini dapat diatasi, akibat mual dan muntah nafsu makan berkurang (Thayalisha, 2017).

Mual dan muntah adalah gejala yang paling umum pada ibu hamil. Kehamilan membutuhkan penyesuaian psikologis dan fisiologis terhadap hormon kehamilan karena pembesaran Rahim dan jaringan lain. Mual Muntah disebabkan oleh peningkatan kadar *estrogen* dan *human chorionic gonadotropin* (HCG) di plasenta (Rofi'ah, 2017). Mengatasi mual dan muntah selama kehamilan dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Rusmanet al., 2017).

Jahe merupakan tumbuhan batang semu yang dapat menjadi minuman, obat tradisional dan bumbu masak. Jahe tidak asing lagi terdengar bagi Sebagian orang lantaran adalah salah satu bahan rempah-rempah yang memiliki multifungsi. Antara lain menjadi bumbu masak, penghangat badan, bahkan hingga Pereda mual & muntah bagi ibu hamil muda (Jauhary, 2020).

Penelitian terkait jahe untuk mengatasi mual muntah telah dilakukan oleh Hararap pada tahun 2020 dengan responden sebanyak 30 orang (100%) mengalami mual muntah berat. Dan hasil setelah diberikan air rebusan jahe, terdapat 24 orang (80,0%) yang mengalami perubahan mual muntah, yaitu mengalami mual dan muntah sedang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Minuman Teh bubuk jahe Terhadap Mual muntah pada Ibu Hamil Trimester I.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi eksperimen*, metode yang digunakan dalam peneliti ini adalah metode *One group pretest-posttest*. Data diperoleh dari hasil survei dengan menggunakan lembar observasi penelitian.

Dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Rahmawati Kota Tangerang pada bulan agustus-september 2022. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan teh bubuk jahe. Teh bubuk Jahe yang diberikan adalah jahe emprit yang sudah diikeringkan dan dihaluskan menjadi bubuk dalam bentuk kantung teh, dicampurkan dengan air hangat, dan dapat diberikan gula/madu sebagai pemanis dan diminum pada pagi/sore hari. Jahe diberikan selama 2 minggu, dan dilakukan observasi untuk mengetahui frekuensi mual muntah.

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan total sampling, yaitu sebanyak 20 orang. Informasi tersebut didapatkan dari buku kunjungan kohort kunjungan ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Rahmawati. Adapun kriteria inklusi adalah Ibu hamil yang

bersedia menjadi sampel penelitian, ibu hamil yang mengalami mual muntah pada trimester I, ibu hamil mengalami mual muntah yang tidak mengkonsumsi obat anti muntah, dan ibu hamil yang tidak memiliki penyakit komplikasi dan eksklusi adalah ibu hamil yang tidak mengalami mual muntah, ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden.

Analisis data secara univariat untuk mengetahui deskripsi karakteristik usia responden, frekuensi tingkat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan teh jahe. Analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, Dalam analisis ini untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak adalah dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengambilan data kunjungan ibu hamil di Praktikum Mandiri Bidan Rahmawati, kemudian data tersebut discreening untuk mendapatkan ibu hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga diperoleh responden sebanyak 20 orang yang bersedia menjadi responden. Intervensi diberikan pada pagi hari selama 2 minggu. Intervensi yang diberikan adalah minuman teh jahe. Jahe yang digunakan adalah jahe emprit dalam bentuk bubuk yang sebelumnya telah dikeringkan dan dihaluskan. Teh bubuk jahe yang diberikan boleh diberikan sedikit gula/madu untuk penambah rasa. Selanjutnya setelah seminggu diberikan teh jahe ibu akan diobservasi untuk mengetahui efek dari intervensi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	22-26 Tahun	13	65,0
2.	27-35 Tahun	7	35,0
	Total	20	100

(Sumber : data primer 2022)

Hasil penelitian menunjukkan diketahui dari 20 responden sebagian besar berusia 22-26 tahun sebanyak 13 orang (65,0%), sedangkan usia 27-35 tahun sebanyak 7 orang (35,0%). Menurut teori Fitriyani (2020), usia < 20 tahun dan >35 tahun termasuk dalam usia yang beresiko karena ibu yang berumur lebih dari 35 tahun memiliki fungsi rahim dan bagian tubuhnya sudah menurun dan tidak sebaik pada usia 20-35 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa usia yang paling baik menghadapi kehamilannya adalah pada usia 20-35 tahun (Fitriyani, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden adalah pada masa subur atau reproduksi sehingga dapat menyebabkan peningkatan hormon estrogen, progesteron dan HCG lebih banyak yang dapat menimbulkan mual muntah.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum diberikan Teh bubuk Jahe

No.	Kejadian Mual muntah	Frekuensi	Presentase (%)
-----	----------------------	-----------	----------------

1.	<i>Morning Sickness</i>	9	45,0
2.	<i>Emesis Gravidarum</i>	11	55,0
Total		20	100

(Sumber : data primer 2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tabel 2 diketahui dari 20 responden sebagian besar mengalami mual muntah pada Emesis gravidarum sebanyak 11 orang (55,0%), sedangkan yang mengalami Morning sickness sebanyak 9 orang (45,0%).

Menurut Ana Mariza (2019) Mual dan muntah merupakan keluhan umum pada awal kehamilan. Kehamilan dapat menyebabkan perubahan hormonal pada wanita karena peningkatan pelepasan hormon estrogen, progesteron, dan HCG plasenta. Perubahan hormonal dan kondisi fisik juga dapat menyebabkan mual dan muntah pada awal kehamilan (Ana Mariza, 2019).

Tabel 3**Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sesudah diberikan Teh bubuk Jahe**

No.	Kejadian Mual muntah	Frekuensi	Presentase (%)
1.	<i>Morning Sickness</i>	19	95,0
2.	<i>Emesis Gravidarum</i>	1	5,0
Total		20	100

(Sumber : data primer 2022)

Hasil penelitian menunjukkan penurunan frekuensi mual muntah sesudah diberikan teh bubuk jahe ibu hamil trimester I mengalami Morning sickness sebanyak 19 orang (95,0%) dan yang mengalami Emesis gravidarum menjadi sebanyak 1 orang (5,0%). juga dapat mengonsumsi air rebusan jahe untuk mengatasi mual dan muntah yang dialami (Prastika & Pitriani, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan adanya efektifitas pemberian rebusan jahe terhadap mual muntah ibu hamil trimester I, karena rebusan jahe yang memiliki kandungan zingiberol yang bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetik, ptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetik, jahe juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang berfungsi sebagai antiradang, sehingga jahe dapat menghambat proses peradangan yang disebabkan oleh infeksi H.pylori. oleh karena itu, frekuensi mual muntah yang disebabkan oleh infeksi H.pylori dapat dikurangi (Rini Sulistyowati, 2021).

Tabel 4**Efektivitas Pemberian minuman teh jahe terhadap mual muntah pada ibu Hamil**

Test Statistics

	Post Test Sesudah Intervensi - Pre Test Sebelum Intervensi
Z	-3.472
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Dasar pengambilan keputusan pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, untuk menguji perbedaan antar data berpasangan, menguji komparasi antar pengamatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mengetahui efektifitas suatu perlakuan. Uji *Wilcoxon* dapat dikatakan efektif jika hasil uji nilai Asymp. Sig nya adalah kurang dari 0.05 (Windi, 2022).

Berdasarkan output spss “Test Statistics”, diketahui Asymp. Sig (2-tailed) pada pretest dan post test pemberian teh bubuk jahe bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima, Artinya ada pengaruh pemberian minuman teh bubuk jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Sri Handayani (2015) dengan judul penelitian Efektifitas Pemberian Minuman Jahe Ekstrak Terhadap Hiperemesis Gravidarum Ringan dengan diberikan minumanjahe selama 1 minggu dengan aturan minumnyasepertiga sendok teh bubuk jahe ekstrak diseduh dengan air hangat dan diminum tiga kali per hari. Setelah diberikan intervensiselama 1 minggu responden diminta untuk mengisi kuesioner untuk mengetahui keadaan mual muntah apakah masih tetap atau berkurang. Hasil menunjukkan rata-rata gejala Hiperemesis Gravidarum Ringan yang dialami responden mengalami penurunan setelah diberikan intervensi berupa minuman jahe yaitudari 14.80 menjadi 8,67 dengan standar deviasi 1,014 menjadi 2,845. Hal ini menunjukkanbahwa tingkat gejala Hiperemesis Gravidarum Ringan yang dialami responden penelitian sesudah diberikan intervensi minuman jahe menunjukkan hasil terjadi pengurangan gejala Hiperemesis Gravidarum Ringan (Handayani & Indah, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa setelah diberikan minuman teh jahe yaitu terdapat perubahan penurunan mual muntah dengan cara melakukan observasi pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah sebelum dan sesudah diberikan teh bubuk jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Agriculture, U.D. (2021, October). United States: Department Of Agriculture.
- Aksari, M. (2017). *Pengetahuan Ibu hamil tentang perubahan fisiologis pada kehamilan*, 28.
- Ana Mariza, L.A. (2019). *Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*, 221.
- Apriyani, M. T. (2022). Bandar Lampung: Global Eksekutif Teknologi.
- Atiqoh, R. N. (2020). *S.Tr.Keb*. Jakarta Barat: One Peach Media.
- Auliana, R. (2013). *Ibu Hamil Trimester I dengan Mual*, 3.
- Ayuningtias, L. (2019). *Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*, 221.
- Azizah, L. N. (2021).

- DedyMuzaki,R.W.(2015).*Pengaruh Penambahan Gingga Kering (ZingiberOfficinale) Terhadap Mutu Dan DayaTerima Teh Herbal Daun Afrika Selatan*, 67.
- Dr. Sri Hernawati, d. M. (2017). , drg., M.Kes. *Metodologi Penelitian dalam Bidang Kesehatan*,, 25.
- Duli, N. (2019). Yogyakarta: Deepublish publisher.
- Fitri. (2018). *gambaran perilaku anak usia sekolah dasar kelas I dalam pelaksanaan personal hygiene gigi dan mulut*, 48.
- Hesti Dwi Setyaningrum, C. S. (2013). GunungSahari, Jakarta: Niaga Swadaya.
- Hidayat, A. A. (2015). Surabaya: Health BooksPublishing.
- Humune, H. (2017). *Pengetahuan Dan Sikap Ibu Primigravida Tentang Cara Mengatasi Masalah Fisiologis PadaKehamilan Trimester Satu*, 48.
- Jauhary, H. (2020). Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kurniawan, H. (2021). Yogyakarta: DeepublishBudi Utama.
- Liberty, I. A. (2021). Pekalongan, Jawa tengah:Nasya Expanding Manajement.
- Masruroh, I. R. (2016). ,S.Tr.Keb. *HubunganAntara Umur Ibu Dan Gravida Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum*,208.
- Nurdiana, A. (2018). *Efektifitas PemberianPermen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil*, 14.
- Rahmawati. (2018). *Metode Penelitian Quasi Eksperimen*, 22.
- Rahmawati, E. (2022). Bandar lampung: Global Eksekutif teknologi.
- Ratna Somantri, T. K. (2011). Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
- Ratnaningtyas, A. (2021). *Hypermesisgravidarum dengan kecemasan ibu hamil*, 14.
- Riskesdas. (2018). Tangerang: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.