

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Pengaruh Aromaterapi Jahe Untuk Mengurangi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil

The Influence of Ginger Aromatherapy to Reduce Nausea and Vomiting In Pregnant Women

Khasandra Nur Azaria, Anjarwati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Article Info

Article History

Received: 30 Jul 2023

Revised: 15 Aug 2023

Accepted: 21 Aug 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Based on the pre-survey at the Warkuk Ranau Selatan Health Center, out of 36 pregnant women, 18 experienced nausea and vomiting. This data shows that many mothers still do not understand the handling of nausea and vomiting, and the impact of nausea and vomiting itself can cause a lack of nutrition for the mother and baby so that the baby can experience LBW. This study aimed to determine the effect of ginger aromatherapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women at Warkuk Ranau Selatan Health Center. This research method uses Quasy Experimental with One Group Pretest Posttest. The population in this study amounted to 36 pregnant women. The sampling technique used was purposive sampling. The analysis of this study used univariate and bivariate analysis using the Paired T-Test. The results showed an effect on giving ginger aromatherapy before being given ginger aromatherapy (69.5%) and after giving ginger aromatherapy intervention (61.15) and a p-value of 0.000. This study concludes that there is an effect of ginger aromatherapy on nausea and vomiting in the Warkuk Ranau Selatan Health Center area. Ginger aromatherapy can be an alternative treatment for reducing pregnancy nausea and vomiting.

Keywords: *Aromatherapy, Ginger, Nausea Vomiting, Pregnant Women*

Berdasarkan pra survei di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan, dari 36 ibu hamil sebanyak 18 orang yang mengalami mual dan muntah. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang belum memahami penanganan mual dan muntah serta dampak dari mual dan muntah itu sendiri bisa menimbulkan kurangnya gizi bagi ibu dan bayi sehingga bayi bisa mengalami BBLR. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jahe dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan. Metode penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperimental* dengan *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara *purposive sampling*. Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired T Test*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terhadap pemberian aromaterapi jahe sebelum diberikan aromaterapi jahe sebesar (69.5%) dan setelah diberikan intervensi aromaterapi jahe (61.15) dan *p-value* 0,000. Simpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh aromaterapi jahe terhadap mual dan muntah di wilayah Puskesmas Warkuk Ranau Selatan. Pemberian aromaterapi jahe dapat menjadi alternatif pengobatan dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan.

Kata kunci: Aromaterapi, Jahe, Mual Muntah, Ibu Hamil

Corresponding Author:

Name : Khasandra Nur Azaria
Affiliate : Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Address : Jl. Cakra 1 Godean KM. 5 Modinan No 528 Gamping Sleman
Email : azariasandra10@gmail.com

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab kematian pada bayi baru lahir kurangnya gizi pada ibu sedang hamil yang mengalami mual dan muntah. Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, emesis gravidarum pada ibu hamil tahun 2016 sebanyak 850 orang dan sekitar 22% terjadi hiperemesis gravidarum dan terjadi peningkatan prevalensi hiperemesis gravidarum berdasarkan hasil penelitian sebanyak 77 orang, (Profil Dinas Kesehatan Sumsel, 2015).

Berdasarkan pra survei di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan sebanyak 18 ibu hamil yang mengalami mual muntah dari 36 ibu hamil. Menurut Cunningham, 2014 dalam (Patonah *et al.*, 2021). *Morning Sicknees* (mual–muntah) terjadi akibat kadar hormone estrogen dan progesterone yang meningkat dan jika tidak di tangani maka bisa menimbulkan kekurangan gizi bagi ibu maupun bayi. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh aromaterapi Jahe terhadap mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan Sumatera Selatan.

Mual muntah atau biasa disebut dengan emesis gravidarum merupakan keluhan umum ibu hamil saat trimester I. mual muntah tidak hanya terjadi di pagi hari melainkan juga dapat terjadi setiap saat dan malam hari (Hidayati & Hasibuan, 2019). Mual muntah terjadi pada awal kehamilan sampai umur 20 minggu Ibu hamil memiliki derajat muntah yang berbeda sehingga apabila tidak diatasi akan mengakibatkan hal patologis (Carolin, 2019). Mual & muntah pada kehamilan memiliki dampak yang serius bagi ibu dan janin, dampak yang sering dialami oleh ibu hamil mual dan muntah yaitu kelahiran dengan prematur dan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah) (Nurulicha & Aisyah S, 2019). Mual muntah apabila tidak segera diatasi akan menyebabkan dehidrasi dan kekurangan cairan elektrolit yang biasa disebut dengan hyperemesis gravidarum dan menyebabkan kematian pada ibu (Zuraida & Sari, 2018).

Penatalaksanaan mual & muntah ibu hamil tergantung pada beratnya gejala yang dialami. Pengobatan dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat-obatan yang lazim digunakan seperti vitamin, antihistamin dan anti kolinergik (Carolin, 2019). Sedangkan terapi non-farmakologis. Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan teknik akupuntur, acupressure, ekstrak jahe, peppermint dan aromaterapi (Cholifah & Nuriyanah, 2018). Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jahe dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan.

BAHAN DAN METODE

Penelitian yang di lakukan di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di lakukan dengan metode *Quasy Eksperimental* dengan *One Group Pretest Posttest* yaitu desain ini terdapat pretest sebelum di berikan aromaterapi sehingga hasil dari pemberian aromaterapi dapat di ketahui lebih akurat melihat apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian. Adapun Populasi dan sampel penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan berjumlah 36 orang pada tanggal 26 Maret-28 April 2023. Teknik Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposif sampel* dengan kriteria Inklusi 1) Ibu hamil dengan mual dan muntah 2) Ibu hamil yang bersedia di berikan aromaterapi jahe 3) Ibu yang tidak sedang

mengonsumsi intervensi lain 4) Ibu yang melakukan penanganan di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan 5) dan Ekslusi 1) Ibu hamil yang mengalami keguguran 2) Ibu hamil yang memiliki alergi menggunakan aromaterapi jahe 3) Ibu hamil yang sudah pernah menjadi responden dalam penelitian yang sama. Alat pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dengan alat observasi sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi jahe. Bertujuan untuk menilai keefektifan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jahe. Adapun teknik analisis data menggunakan uji *Paired T Test*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 36 responden di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Variable	n	%
Usia (tahun)	20-35	34	94,5
	<20 atau >35	2	5,5
Usia Kehamilan (minggu)	1-13	21	58,3
	14-27	15	41,7
	28-41	0	0,0
Pendidikan	SD	1	2,8
	SMP	4	11,1
	SMA/SMK	18	50,0
	Perguruan Tinggi	13	36,1
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	18	50,0
	Swasta	11	30,5
	Wiraswasta	1	2,8
	PNS	1	2,8
	Lainnya	5	13,9
Paritas	Primipara	14	38,9
	Multipara	22	61,1
Jumlah		36	100

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa dari 36 responden, responden yang berusia 20-35 tahun berjumlah 34 responden (94.5%) dan responden yang berusia <20 atau >35 tahun berjumlah 2 responden (5.5%), dimana hal ini menunjukkan rata-rata ibu hamil yang mengalami keluhan mual dan muntah di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan merupakan ibu berusia 20-35 tahun. Pada kategori usia kehamilan responden yang usia kehamilan 1-13 minggu berjumlah 21 responden (58.3%), responden yang usia kehamilan 14-28 minggu berjumlah 15 responden (41.7%). Pada kategori pendidikan pada ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan yang pendidikan SD sebanyak 1 responden (2.8%), SMP sebanyak 4 responden (11.1%), SMA sebanyak 18 responden (50%) dan Perguruan Tinggi sebanyak 13 (36.1%) Pada kategori pekerjaan, ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan ibu rumah tangga sebanyak 18 responden (50%), Swasta sebanyak 30 responden (30.5%), Wiraswasta sebanyak 1 responden

(2.8%), PNS sebanyak 1 orang (2.8%) dan lainnya sebanyak 5 responden (13.9%). Pada kategori paritas, ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan mayoritas multipara berjumlah 22 responden (61.1%) dan ibu primipara berjumlah 14 responden (38.9%).

Tabel 2. Intensitas Mual Muntah

Skor Itensitas Mual Muntah	n	%
<i>Pre-Test</i>		
Mual Muntah Ringan	8	22.2
Mual Muntah Sedang	25	69.5
Mual Muntah Berat	3	8.3
Jumlah	36	100
<i>Post Test</i>		
Mual Muntah Ringan	32	88.9
Mual Muntah Sedang	4	11.1
Mual muntah Berat	0	0
Jumlah	36	100

Berdasarkan data pada tabel diatas, dari 36 responden yang mengalami mual muntah sebelum diberikan intervensi, mayoritas mengalami mual muntah sedang sebanyak 25 responden (69.5%). Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi jahe, mayoritas ibu mengalam mual muntah ringan yaitu sebanyak 32 responden (89.9%).

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih	.158	36	.024	.932	36	.029

Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov, maka nilai p value (Asymp sig 2 tailed) uji Kolmogorov-Smirnov $< 0,05$, p value uji Kolmogorov-Smirnov pada selisih sebesar $0,024 < 0,05$. Begitu juga dengan shapiro wilk $0.029 < 0.05$. Oleh karena p value uji lilliefors dan shapiro wilk $< 0,05$, maka selisih variable tidak berdistribusi normal. Sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi pada semua uji paired t test, maka hasil uji paired t test tidak layak dan valid digunakan. Sehingga menggunakan uji non parametris untuk uji beda 2 sampel bebasangan tersebut menggunakan uji Wilcoxon signed rank test. Pengaruh Aroma terapi jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Warkuk Ranau Selatan.

Tabel 4 Pengaruh Aromaterapi Jahe

Variabel	n	Mean	P-Value
Pretest	36	9.00	0,000
Posttest	36	4.44	

Nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ atau ($p < \alpha$) yang berarti ada pengaruh aromaterapi jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan

Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. Nilai perbedaan mean sebelum diberikan aromaterapi jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil sebesar 9.00 dan setelah di berikan aromaterapi jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil sebesar 4.44.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 36 responden ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, Setelah diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan terdapat hasil yang signifikan ($p\text{-value} = 0,0000 < \alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Warkuk Ranau Selatan.

Hal ini sejalan dengan Rahayuningsih (2020) yang menemukan bahwa mual dan muntah pada kehamilan, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Mual (nause) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Wirda, dkk (2020). Di Puskesmas Mangara bombang Kabupaten Takalar, menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji T didapatkan semua responden mengalami penurunan emesis gravidarum, tidak ada yang tetap dan tidak ada yang meningkat dengan nilai $p=0,041 < \alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistic ada pengaruh pemberian aroma terapi Jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 13 orang (86,7%). Pada wanita hamil yang berada diantara keluarga atau dalam rutinitas kerja (Nanda W, 2021). Kecemasan terhadap situasi keuangan saat ini dan akan datang dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat wanita merasa tidak sehat. Jadi dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang tidak dapat membantu perekonomian keluarga maka ibu hamil dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat wanita merasa tidak sehat sehingga menimbulkan mual muntah pada kehamilannya (Tiran, 2013).

Gravida juga dapat mempengaruhi kejadian mual muntah. Peningkatan kejadian mual muntah terjadi pada perempuan yang baru pertama kali mengalami kehamilan (Primigravida) di banding perempuan yang telah mengalami beberapa kali kehamila (Multigravida). Hal ini disebabkan karena pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin sehingga sering terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pada multigravida dan grande multigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin karena mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan. Pada primigravida menunjukkan kurang pengetahuan, informasi dan komunikasi yang buruk antara wanita dan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi tentang gejala mual muntah. Sedangkan multigravida dan grande multigravida sudah

mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala emesis gravidarum sehingga mampu mengatasi gejalanya (Nurdina, 2018).

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan intervensi sehingga terdapat pengaruh dalam pemberian aromaterapi jahe dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Tanaman Jahe (*Zingiber officinale Rose*) telah lama dikenal dan tumbuh baik di Indonesia. Jahe terutama rimpangnya merupakan salah satu rempah - rempah penting yang banyak sekali manfaatnya, di samping sebagai bumbu dapur, juga sebagai obat herbal, bahan farmasi, dalam industri minyak wangi, roti, sirop, dan kembang gula. Jahe dapat diolah menjadi berbagai produk olahan seperti jahe segar, jahe kering, asinan jahe, serbuk jahe, jahe instan, kopi jahe, anggur jahe, aroma terapi dan lain-lain. dan kosmetik. (Putri Maria, 2019).

Kandungan zat yang terkandung dalam jahe antara lain gingerol, shogaol, zingerone, zingiberol dan paradol bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek anti emetik pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Gingerol dan komponen lainnya dari jahe diketahui mempunyai aktivitas sebagai anti-hidroksitriptamin. Galanolakton, merupakan unsur lain yang terkandung pada jahe, adalah suatu antagonis kompetitif pada ileus 5-HT reseptor, yang menimbulkan efek anti-emetik. Selain itu, studi lain menemukan bahwa jahe menurunkan gejala motion sic. Dalam kaitannya sebagai anti inflamasi, ekstrak jahe telah memperlihatkan kemampuan untuk menghambat aktivasi TNF (tumour necrosingfactor) dan ekspresi siklo-oksigenase 2 selama in vitro darisinoviosit manusia. Zat yang menghambat siklo-oksigenase 2, yaitu gingerol, bekerja dengan cara menghalangi aktivasi p38 MAP kinase dan NFkB. Jahe juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat proses peradangan yang disebabkan oleh infeksi H.pylori. Oleh karena itu, frekuensi mual dan muntah yang disebabkan oleh infeksi H.pylori dapat dikurang pada responden (Ahmad, 2018).

Menurut Budhawaar (2019), Jahe sekurangnya mengandung 19 komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya gingerol yaitu senyawa paling utama dan telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (antimuntah) yang manjur dengan bersifat memblok serotonin, yaitu senyawa kimia pembawa pesan. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otototot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual banyak berkurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebelum diberikan aromaterapi jahe sebageian besar ibu hamil mengalami mual dan muntah sedang. Setelah diberikan aromaterapi jahe sebagian besar ibu hamil mengalami mual dan muntah ringan, maka terdapat pengaruh aromaterapi jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Warkuk Ranau Selatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan.

Melalui penelitian mengenai cara penanganan mual dan muntah menggunakan aromaterapi jahe dapat dijadikan sebagai SOP dalam asuhan kebidanan secara komperehensif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sehingga disarankan aromaterapi jahe sebagai cara alami untuk mengatasi mual muntah dengan syarat tidak ada kontraindikasi terhadap aromaterapi jahe.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria. 2018. Aromaterapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ani Nurdiana. 2018. Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khaerunida Sunggal. *Skripsi*, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-IV Kebidanan.
- Azalia, A., Utomo, T. P., Suroso, E., Hidayati, S., & Yuliandari, P. 2020. Model Penyulingan Minyak Atsiri Jahe Merah Berbasis Produksi Bersih. *Journal of Tropical Upland Resources*, 02(02), 238–249.
- Carolin, B. T. 2019. Pengaruh Aromaterapi Ginger Oil terhadap emesis gravidarum pada Ibu Hamil Trimester Satu di Klinik Makmur Jaya. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7, 1–5. <http://www.jkqh.uniqhba.ac.id/index.php/kesehatan/issue/view/8>
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. 2018. Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal*.
- Dewi, W. S., & Safitri, E. Y. 2018. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 4–8. <https://doi.org/10.33221/jikes.v17i3.173>
- Dhilon, D. A., & Azni, R. 2018. Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 2(No 1), 1–8.
- Hafid, M. F. 2017. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Skripsi*, 2(1), 1–13.