

PENGUNAAN MINUMAN WEDANG JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER EVIDANCE BASED CASE REPORT

The use of ginger drink against nausea and vomiting in the 1st trimester of pregnancy

Aghnia Rizkihidayati Erbangga^{1*}, Riana Pascawati²

^{1*}Program Studi Profesi Bidan, Politeknik Kesehatan Bandung,
Email: aghnia@student.poltekkesbandung.ac.id

²Program Studi Profesi Bidan, Politeknik Kesehatan Bandung,
Email : rianapascawati@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting occur in 60-80% in primigravida and 40-60% in multigravida. Nausea and vomiting for no apparent reason may be a symptom of early pregnancy, known as emesis gravidarum. Emesis Gravidarum is a symptom of nausea accompanied by vomiting that occurs in early pregnancy. The cause of emesis gravidarum is an increase in the hormones Estrogen, Progesterone and Human Chorionic Gonadotropine (HCG). **Objective:** to determine whether ginger drink could reduce nausea and vomiting in pregnant women with emesis gravidarum at Ibrahim Adjie Public Health Center. **Methods:** This study used a method based on evidence based case reports. That is research conducted based on literature search in several articles. The articles he used were taken from several sources, namely Google Scholar, Cochrane and Pubmed. Then evidence based is carried out directly on cases that occurred at the Ibrahim Adjie Health Center. **Results:** After a study was conducted on 2 journals, it was found that ginger wedang can reduce nausea and vomiting in pregnant women in the 1st trimester. **Conclusion:** After being carried out in the case, it was found that there was a decrease in complaints of nausea and vomiting in first trimester pregnant women. **Key words:** Nausea and vomiting, pregnancy, ginger.

ABSTRAK

Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Rasa mual dan muntah tanpa penyebab yang jelas kemungkinan termasuk gejala pada awal kehamilan, yang disebut dengan emesis gravidarum. Emesis Gravidarum adalah gejala mual yang disertai dengan muntah yang terjadi pada awal kehamilan. Penyebab emesis gravidarum adalah meningkatnya hormon Estrogen, Progesteron dan Human Chorionic Gonadotropine (HCG). Bidan dapat memberikan asuhan komplementer salah satunya dengan pemberian rebusan jahe. **Tujuan:** untuk mengetahui apakah wedang jahe bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di UPT Puskesmas Ibrahim Adjie, **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode evidence based case report. Yaitu penelitian yang dilakukan berdasarkan pada penelusuran literatur di beberapa artikel. Artikel yang digunakan diambil dari beberapa sumber yaitu google scholar, Cochrane dan Pubmed. Kemudian *evidence based* di lakukan langsung pada kasus yang terjadi di Puskesmas Ibrahim Adjie. **Hasil:** Setelah dilakukan telaah pada 2 jurnal didapatkan hasil bahwa wedang jahe dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. **Kesimpulan:** Setelah dilakukan asuhan pada ibu hamil trimester 1 dengan pemberian wedang jahe terdapat penurunan keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Kata kunci: Mual dan muntah, Kehamilan, Jahe.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses penyatuan spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan implantasi pada uterus. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil berbeda-beda pada setiap trimester kehamilannya. Salah satu keluhan yang sering dirasakan dalam kehamilan adalah mual muntah. Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Rasa mual dan muntah tanpa penyebab yang jelas kemungkinan termasuk gejala pada awal kehamilan, yang disebut dengan emesis gravidarum. Emesis Gravidarum adalah gejala mual yang disertai dengan muntah yang terjadi pada awal kehamilan. Penyebab emesis gravidarum adalah meningkatnya hormon Estrogen, Progesteron dan Human Chorionic Gonadotropine (HCG). Penanganan mual muntah yaitu memilih makan yang tidak memicu munculnya mual muntah, memilih makanan yang tidak berlemak, makanlah sedikit tetapi sering. Adapun penanganan terapi farmakologis dan non farmakologis.³

Terapi farmakologis yaitu mengkonsumsi obat-obatan seperti B6 dan antihistamin contohnya Dimenhydrinate atau dimenhidrinat. Pemberian terapi non-farmakologis yaitu efektif untuk mengurangi mual dan muntah antara lain dengan cara mengganti cairan tubuh yang hilang menggunakan air hangat atau larutan elektrolit (oralit), menghindari stress, aromaterapi, terapi akupresure dan mengonsumsi jahe. Jahe efektif serta memberikan efek segar yang dapat mengurangi mual dan muntah. Jahe berkhasiat sebagai anti muntah dan dapat digunakan para ibu hamil mengurangi emesis gravidarum. Penelitian menunjukkan bahwa jahe sangat efektif menurunkan metlokopamid senyawa penginduksi mual dan muntah. Jahe mengandung dua enzim pencernaan penting dalam

membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan. Usaha untuk mengurangi gejalanya bisa dengan makan atau minuman yang mengandung jahe. Jahe juga berkhasiat sebagai anti muntah dan dapat digunakan pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah. Dalam penelitian menyebutkan bahwa menurut peneliti meminum seduhan jahe sebanyak 2 kali dalam sehari dengan 250 mg jahe dapat mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama. Jahe dapat dikonsumsi oleh ibu hamil bisa dalam berbagai bentuk seperti teh jahe, minuman jahe, permen atau biskuit.²

Di Indonesia terdapat 50-90 % kasus Emesis Gravidarum yang dialami oleh ibu hamil. Namun, pada kasus seperti ini tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil karena Emesis Gravidarum hanya kekurangan nutrisi dan cairan. Emesis Gravidarum yang berkelanjutan bisa berakibat Hyperemesis Gravidarum. Pada Hyperemesis Gravidarum berakibat buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya.¹ Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk menerapkan Asuhan Kebidanan Padalbu Hamil dengan Emesis Gravidarum di UPT Puskesmas Ibrahim Adjie dengan metode pemberian jahe untuk mengurangi mual dan muntah.¹

KASUS

Pada tanggal 29 Maret 2021 pasien atas nama Ny. W datang ke Puskesmas Ibrahim Adjie. Ibu mengatakan hamil 2 bulan, kehamilan ketiga, dan belum pernah keguguran. Ibu mengatakan telat menstruasi 1 bulan, testpack+ .Ibu mengatakan mual muntah >5x, ibu masih bisa makan walaupun nafsu makan agak menurun, ibu juga mengeluh merasa pusing. Ibu belum pernah melakukan pemeriksaan ANC sebelumnya. HPHT : 25 Januari 2021 didapatkan usia kehamilan sekarang adalah 7-8 minggu. Anak terkecil

berusia 2 tahun. Tidak ada riwayat penyakit maupun riwayat penyakit keluarga.

Dilakukan pemeriksaan fisik hasil :BB sebelum hamil : 61 kg, Berat badan sekarang : 60,4 kg, TB : 165 cm, IMT: 22,4, LILA : 27 cm. Terdapat penurunan berat badan sebesar 600 gram pada ibu. Tanda-tanda vital : TD = 110/70 mmHg, N = 90x/ menit, R = 21x/ menit,

Suhu = 36,6° C. pemeriksaan abdomen belum teraba. Pemeriksaan lain masih dalam batas normal.

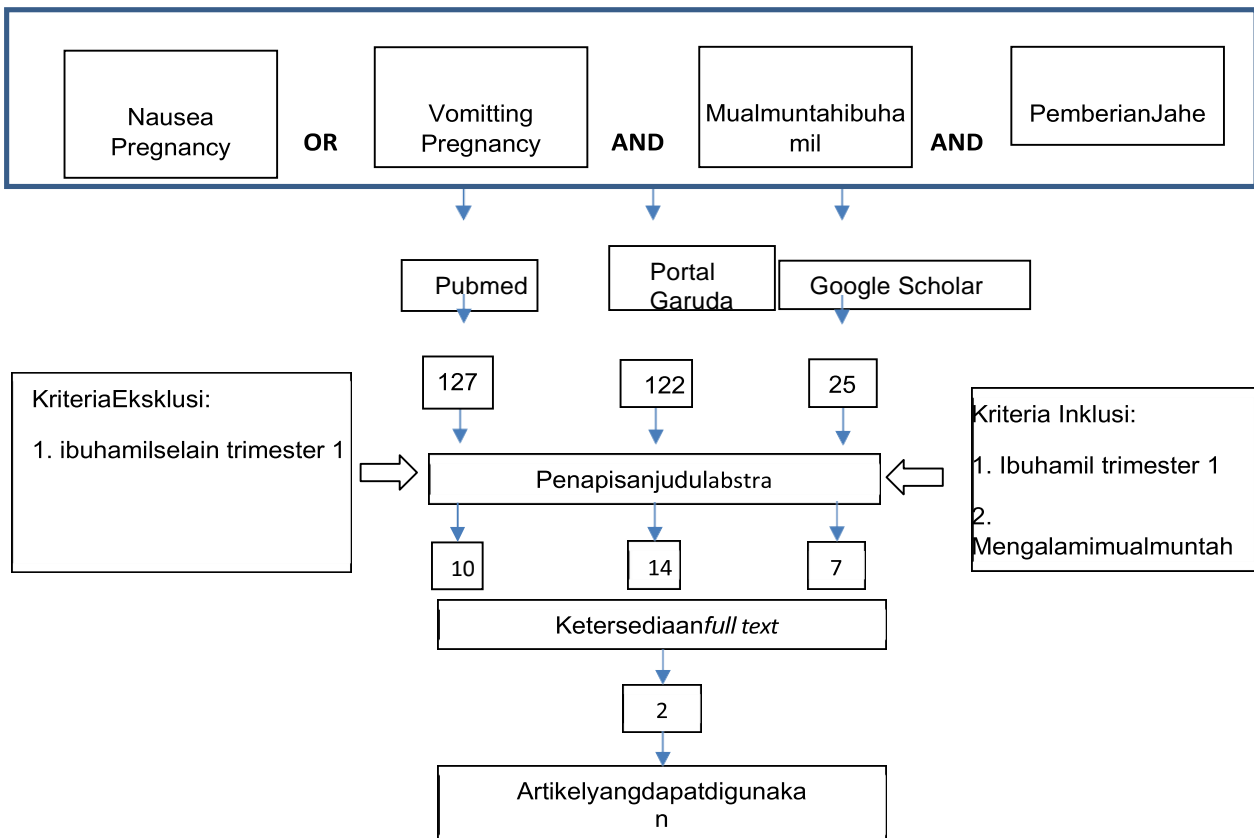
RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam artikel ini terdiri dari Populasi/masalah yaitu ibu hamil trimester 1 dan intervensi berupa pemberian wedang jahe, dan hasil yang diinginkan adalah mengurangi mual muntah.

Sehingga didapatkan pertanyaan Apakah Terdapat Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Kejadian Mual Muntah pada Ibu Hamil?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian ini menggunakan metode berdasarkan evidence based case report. Yaitu penatalaksanaan asuhan berdasarkan pada penelusuran literature dari beberapa artikel. Penelusuran artikel dilakukan pada tanggal 13 April 2021 dengan menggunakan data base Pubmed, Google Scholar dan Portal Garuda. Artikel di kumpulkan berdasarkan kreteria khusus yaitu artikel yang sesuai dengan sampel dan masalah yang diangkat. Kata kunci yang digunakan adalah kata kunci yang mewakili populasi yakni mual pada kehamilan trimester I dan intervensi yakni jahe. Pencarian dibatasi pada artikel yang dipublikasikan 10 tahun terakhir dan artikel full text.



Gambar1.Diagram alur
pemilihan literatur

Kepada artikel yang naskah lengkapnya terpilih, kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (importancy) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Terhadap masing-masing artikel yang terpilih juga dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau level of evidence, yang digambarkan dalam sebuah tabel, sehingga pada tabel tersebut akan tampak presisi, konsistensi, kesesuaian, dan kontroversi hasil, serta bukti mana yang merupakan the best evidence.

Tabel 1. Telaah Kritis

No	Hasil Jurnal	Validity	Important	Applicable
1.	<p>1. Judul: Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara tahun 2017</p> <p>2. Penulis: Iluh Meta Indrayani, Rialike Burhan, Desi Widiyanti</p> <p>3. Tahun terbit:2017</p> <p>4. Namajurnal: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol 5 Nomor2, Maret 2018, hlm :201-211</p>	<p>1. Metode penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan <i>One Group Pre test-Post test</i>.</p> <p>2. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen (pemberian wedang jahe) dan variabel dependen (frekuensi mual dan muntah).</p> <p>3. Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang ibu hamil trimester I yang diambil dari rumus Sopyudin Dahlan (2016)</p> <p>4. Instrumen dalam penelitian ini ialah kuesioner karakteristik dan lembar <i>Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea(PUQE)</i>.</p> <p>5. Penelitian ini menggunakan analisis univariat, analisis bivariat (uji paired sampelt-test)</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 2,45 dengan p value =0,000. Dapat disimpulkan, pemberian wedang jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017.</p>	<p>Setelah dilakukan pemberian wedang jahe, sebagian besar berada dalam kategori emesis ringan yaitu sebesar (80%) dari ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah. Sehingga pemberian wedang jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Jenis jahe yang digunakan yaitu jahe merah dengan pemberian satu gelas pada pagi dan satu gelas pada sore hari.</p>

No.	Hasil Jurnal	Validity	Important	Applicable
2.	<p>1. Judul:</p> <p><i>The Effect of Ginger Stewing Water on Decreasing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women</i></p> <p>2. Penulis:</p> <p>Rahmaini Fitri Harahap, Lazuar Dani Rose Alamanda, Idam Lestari Harefa</p> <p>3. Tahun terbit: 2020</p> <p>4. Namajurnal:</p> <p>Jurnal Ilmu Keperawatan (2020) 8:1 ISSN: 2338-6371, e-ISSN 2550-018X</p>	<p>1. Desain:</p> <p>Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk pre-experimental design dengan desain penelitian dalam bentuk <i>one-group pretest-posttest design</i>.</p> <p>2. Populasi penelitian:</p> <p>Seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah pada bulan Juli dan Agustus 2020 sebanyak 30 orang.</p> <p>3. Teknik pengambilansampel</p> <p>Total sampling yaitu semua populasi dijadikan sampel penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah.</p>	<p>Kesimpulan yang di dapatkan terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan setelah pemberian air rebusan jahe, hasil <i>p-value</i> 0,000 < 0,05. Dapat dirumuskan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil muda</p>	<p>Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 ibu hamil menunjukkan bahwa semua responden mengalami emesis gravidarum pada hari pertama sebelum pemberian air rebusan jahe sebanyak (100%) yaitu 30 orang mengalami mual muntah berat. Kemudian setelah pemberian air rebusan jahe, terjadi penurunan emesis gravidarum sebanyak (80,0%) yaitu sebanyak 24 orang mengalami emesis gravidarum sedang. Lalu di hari ketiga, berubah menjadi mual muntah ringan 24 orang (80,0%) dan hanya 6 orang (20,0%) yang mengalami mual muntah sedang. Dalam jurnal menyebutkan bahwa menurut peneliti meminum seduhan jahe sebanyak 2 kali dalam sehari dengan 250 mg jahe dapat mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama,</p>

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran bukti didapatkan bahwa penelitian yang dilakukan yaitu pemberian jahe pada ibu hamil trimester 1 berpengaruh dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Hasil jurnal pertama mengatakan bahwa dari populasi 10 orang ibu hamil yang diteliti setelah dilakukan pemberian wedang jahe, sebagian besar berada dalam kategori emesis ringan yaitu sebesar (80%) dari ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah. Sedangkan pada hasil penelitian jurnal yang ke dua yang dilakukan pada 30 ibu hamil menunjukkan bahwa semua responden mengalami emesis gravidarum pada hari pertama sebelum pemberian air rebusan jahe sebanyak (100%) yaitu 30 orang mengalami mual muntah berat. Kemudian setelah pemberian air rebusan jahe, terjadi penurunan emesis gravidarum sebanyak (80,0%).

Menurut peneliti meminum seduhan jahe sebanyak 2 kali dalam sehari jahe dapat mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama.

Ada beberapa terapi yang bisadilakukandalammenanganimalmu ntahyaitu terapi farmakologis yaitu mengkonsumsi obat-obatan secara berkala, seperti B6 dan antihistamin. Pemberian terapi non-farmakologis yaitu efektif untuk mengurangi mual dan muntah bisa menggunakan jahe karena lebih efektif serta memberikan efek segar yang dapat mengurangi mual dan muntah.²

PEMBAHASAN

Mual muntah merupakan ketidaknyamanan fisiologis yang dirasakan pada ibu hamil trimester 1. Rasa mual dan muntah tanpa penyebab yang jelas kemungkinan termasuk gejala pada awal kehamilan, yang disebut dengan emesis gravidarum. Emesis Gravidarum adalah gejala mual yang disertai dengan muntah yang

terjadi pada awal kehamilan. Penyebab emesis gravidarum adalah meningkatnya hormon Estrogen, Progesteron dan Human Chorionic Gonodotrofine (HCG).³ Penanganan mual muntah bisa dilakukan dengan mengatur pola makan sedikit-sedikit tapi sering, hindari makan-makanan yang terlalu berbumbu dan berbau tajam. Selain itu cara lain yang bisa diberikan yaitu dengan cara memberikan wedang jahe untuk mengurangi mual muntah. Penelitian yang dilakukan oleh Iluh Meta Indrayani (2017) melakukan penelitian kepada 30 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi dengan meminum seduhan jahe sebanyak 2 kali dalam sehari dengan 250 ml air dan 2,5 mg jahe selama 4 hari didapatkan hasil bahwa ibu hamil dengan keluhan mual muntah berat menurun sesudah mengkonsumsi air rebusan jahe mayoritas adalah mengalami mual muntah yang ringan. Pemberian air rebusan jahe terbukti menurunkan mual dan muntah yang berpengaruh pada ibu hamil trimester I.⁴

Penelitian ini juga sejalan dengan asil dari penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian Widiyawati tahun 2019 menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman jahe hangat dalam mengurangi emesis gravidarum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ibu hamil trimester I di Puskesmas Nalumsari Jepara. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jahe efektif mengatasi mual dan muntah, karena jahe bermanfaat secara langsung melalui minuman yang menekan respon muntah serta aroma jahe juga bermanfaat dalam mencegah mual muntah pada ibu hamil. Kandungan di dalam jahe dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran

pencernaan sehingga di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah. Jahe juga memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan serta absorbsi racun dan asam, karena kandungan zat-zat pada jahe tersebut dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter sistem saraf pusat dan sel enterokromafin. sehingga menghalangi induksi HCG ke lambung sehingga wedang jahe bisa diberikan kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah.⁵

Setelah melakukan telaah terhadap beberapa literatur jurnal maka penulis menyarankan pada ibu hamil TM 1 yang mengeluh mual muntah untuk mengonsumsi jahe dengan dosis yang sudah ditentukan agar tidak ada efek samping terhadap ibu dan janin, Bidan bisa menyarankan ibu mengonsumsi rebusan jahe 250 ml diminum 2 kali dalam 1 hari. Setelah dilakukan intervensi hasil evaluasi yang didapatkan Ny. W merasa keluhan mual muntahnya berkurang dari keluhan mual muntah sehari >5x berkurang menjadi 3-4x perhari. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi mual muntah pada kehamilan diantaranya adalah faktor psikologis dan masalah kesehatan lain seperti GERD. Pada kasus ini ibu tidak mengalami masalah kesehatan ataupun masalah psikologis.

SIMPULAN

Mual dan muntah saat kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan. Penyebab utamanya karena tingginya fluktuasi kadar hCG (human chorionic gonadotrophin). Pada saat mual atau muntah gestasional pada saat itu hCG mencapai kadar tertingginya. Mual-mual biasanya terjadi di pagi hari, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang diendapkan semalam. Bidan dapat

melakukan asuhan untuk mengatasi ketidaknyamanan ini bisa dilakukan dengan mengkombinasikan terapi konvensional dan terapi komplementer. Namun, tidak semua ibu hamil dapat menerima secara konvensional, maka komplementer dapat dilakukan sebagai pendamping terapi konvensional salah satu caranya dengan meminum rebusan jahe. Kandungan di dalam jahe sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga bidan bisa menyarankan kepada ibu hamil untuk mengonsumsi jahe dengan dosis yang sudah ditentukan agar tidak ada efek samping terhadap ibu dan janin, Bidan bisa menyarankan ibu mengonsumsi rebusan jahe 250 ml diminum 2 kali dalam 1 hari. Setelah dilakukan intervensi pada kasus ini keluhan mual muntah pada Ny. W berkurang sehingga pemberian wedang jahe pada ibu hamil trimester 1 efektif untuk mengurangi mual muntah sehingga tenaga kesehatan bisa menganjurkan terapi wedang jahe pada ibu hamil yang mengalami mual muntah.

DAFTAR RUJUKAN

1. Depkes RI, 2012, Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017
2. Arslan, H. & Gurkan, O. (2018). Effect of Acupressure on Nausea and Vomiting During Pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14, 46-21], Tersedia online. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18243942>
3. Iluh Meta Indrayani. Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara tahun (2017). *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol 5 Nomor 2, Maret 2018, hlm : 201-211

4. Rahmaini Fitri Harahap. The Effect of Ginger Stewing Water on Decreasing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women (2020)
Jurnal Ilmu Keperawatan (2020)
8:1ISSN: 2338-6371, e-ISSN 2550-018X
5. Cahyani Agustia, A. (2019) 'Perbedaan Efektivitas Wedang Jahe
6. Tiran D, 2019. Mual dan Muntah Kehamilan dalam Nausea and Vomitting in Pregnancy: An Integrated Approach to Care. EGC: Jakarta
7. Artika P, 2016. Pengaruh Akupressure Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Penurunan Frekuensi Muntah Pada Primigravida Trimester Pertama dengan Emesis Gravidarum di Kelurahan Wlingi Kecamatan Wlingi. Universitas Brawijaya

Dengan Pemberian Terapi Aplikatif Untuk Mengurangi Keluhan Pada Kasus- Kasus Kebidanan,, LKPI Kunci Jemari: P3AI.
<http://repository.poltekkestjk.ac.id/64>