

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3031-2345

## PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE TERHADAP PENURUNAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

### GIVING BOILED GINGER WATER TO REDUCE NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANT WOMEN IN THE FIRST TRIMESTER

Dwi Suci Zerlinda<sup>1</sup>, Dina Farhani<sup>2</sup>, Ayu Setia dewi<sup>3</sup>, Niki Aji pratama<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Muhammadiyah Pringsewu (Fakultas Kesehatan, Prodi S1 Kebidanan)

[dwi.2022206206002@student.umpri.ac.id](mailto:dwi.2022206206002@student umpri.ac.id)

**Abstract: Giving Boiled Ginger Water To Reduce Nausea And Vomiting Pregnant Women In The First Trimester.** Even though pregnancy is a beautiful time in a woman's life, especially in the first trimester it can cause health risks such as nausea and vomiting. Nausea and Vomiting depending on how severe the symptoms are during pregnancy. Nausea and vomiting are common symptoms that often occur during the first trimester of pregnancy and can be treated with pharmacological or non-pharmacological measures. The following are several non-pharmacological measures, namely encouraging pregnant women to consume boiled ginger water. *Rivew literature* aims to determine the effect to giving boiled ginger water on reducing nausea and vomiting in pregnant women. The method used in a review article which is done by searching using *google scholar*. Google scholars cendikia that matches keywords in 2018-2024. The author reviewed 6 articles about giving boiled ginger water to reduce nausea and vomiting in pregnant women. The research results from all the article reviewed stated that there was a significant effect of using boiled ginger water on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester.

**Keywords :** *Nausea, Vomiting, 1 st trimester pregnant women, Ginger.*

**Abstrak: Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 .** Meskipun kehamilan adalah waktu yang indah dalam hidup seorang wanita, khususnya pada trimester pertama dapat menimbulkan risiko kesehatan seperti mual dan muntah. Mual dan muntah tergantung pada seberapa parah gejalanya selama kehamilan. Mual dan muntah adalah gejala umum yang sering terjadi selama kehamilan trimester pertama dapat diatasi dengan tindakan farmakologi atau non farmakologi. Berikut adalah beberapa tindakan non farmakologi yaitu menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi air rebusan jahe. *Literature review* bertujuan untuk mengetahui efek pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah artikel review yang dilakukan dengan mencari menggunakan *google sholar*. Pencarian *google cendikia* yang cocok dengan kata kunci pada tahun 2018-2024. Penulis mengulas 6 artikel tentang pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian dari semua artikel yang direview menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan air rebusan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

**Kata kunci :** *mual muntah, ibu hamil trimester 1, jahe.*

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3031-2345

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah hasil dari penyatuan sperma dan sel telur, diikuti dengan implantasi. (Prawirohardjo, 2018). Dalam proses kehamilan ini terjadi perubahan anatomi fisiologi, selain perubahan tersebut ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti kelelahan, keputihan, mengidam, sering buang air putih. Terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, yaitu hormon wanita yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan. Beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman diantaranya adalah mual muntah, jika tidak diatasi dengan baik maka akan berdampak negatif bagi ibu dan bayi (Dhilon, dkk, 2018). Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum plasenta. Frekuensi timbulnya mual dan muntah (morning sickness) tidak hanya pada pagi hari tetapi bisa terjadi juga pada siang dan malam hari.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa mual dan muntah menyumbang 30,1% kehamilan di seluruh dunia. Pada trimester pertama, mual dan muntah merupakan gejala umum yang dialami ibu hamil. Namun, jika gejala tersebut berlanjut tanpa penanganan yang tepat ada risiko berkembang menjadi Hiperemesis Gravidarum, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, gizi buruk, dehidrasi, dan melemahkan kesehatan ibu. Selain itu, tumbuh kembang janin pun akan terhambat akibat kekurangan gizi. Berbagai metode pengobatan telah dikembangkan untuk mengatasi gejala mual dan muntah selama kehamilan.

Secara umum, terdapat dua pendekatan yang bisa digunakan, yaitu dengan menggunakan obat-obatan farmakologis (berbasis medis) atau dengan metode non-farmakologis (alami). Penggunaan obat-obatan sering kali dibatasi karena adanya potensi efek samping yang dapat mempengaruhi ibu dan janin. Oleh karena itu, metode non-farmakologis seperti penggunaan terapi herbal semakin diminati. Salah satu terapi herbal yang cukup populer adalah penggunaan jahe. Jahe telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional sebagai bahan alami yang efektif untuk meredakan gejala mual. Jahe mengandung berbagai senyawa aktif, termasuk gingerol dan shogaol, yang diketahui dapat membantu mengurangi rasa mual dengan menstimulasi sistem pencernaan dan menenangkan lambung.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dari artikel penelitian. Variabel penelitian ini adalah pengaruh jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester satu. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional yang membahas tentang pengaruh jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester satu dengan pencarian dilakukan di Google Scholar dengan mengetik kata kunci "mual muntah ibu hamil trimester satu", dan "jahe". Kriteria artikel yang digunakan yaitu dipublikasikan 5 tahun terakhir yaitu dari 2017 sampai 2024, jurnal mempunyai judul dan isi yang sesuai dengan tujuan penelitian, full text, dan keterkaitan dengan kebidanan.

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3031-2345

## HASIL

Tabel  
Hasil Penelitian  
Pemberian rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1

Peneliti	Metode	Hasil
1	2	3
Ayu Dwi Putri, Dewi Andiani, Haniarti, Usman	<i>Ekspeimental : One-Grup Pretest – Posttest Design</i>	Penelitian menunjukkan rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu sebanyak 13 kali dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Hasi uji bivariabel menunjukkan bahwa minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi morning sickness pada ibu hamil ( $p=0,000$ ).
Rahmaini Fitri Harahap, Lazuar Dani Rose Alamanda1, Idam Lestari Harefa	<i>pre-experimental, one-group pretest-posttest design</i>	penelitian menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ .
Iluh Meta Indrayani, Rialike Burhan, Desi Widiyanti	<i>Quasi eksperimen One Group Pretest-Post test</i>	penelitian ini menunjukkan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan wedang jahe sebesar 9,30. Sedangkan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I setelah diberikan wedang jahe sebesar 4,50. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 4,80 dengan $p=0,000$ .
Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha ,Irni Setyawati, Hardaniyati, Arien Nurlieha Itsna Devitasari	suatu tinjauan literatur (literature review) yang mencoba menggali efektivitas jahe untuk mengatasi emesis gravidarum. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis data base terkomputerisasi (google scholar atau google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian.	dapat disimpulkan bahwa Jahe efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil yang dapat diberikan dalam bentuk wedang jahe dan ekstrak jahe.
Dewi Aprilia Ningsih, Metha Fahrani, Melly Azhari, Mika Oktarina	quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-post test	Hasil penelitian menunjukkan adanya selisih penurunan rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah diberikan seduhan jahe sebesar 4,50 dan nilai $p\text{ value} = 0,000$ , yang artinya pemberian seduhan jahe efektif

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3031-2345

dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko

Laeli Chaerina , Hernayanti  
Nurmalasari, Lienji Amelia, Della  
Afrilliani Sutaryo , Trisha Kania  
Sugandi , Heri Ridwan , Diding  
Kelana Setiadi

Systematic Literature Review (SLR) dengan menggunakan teknik PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and meta-analyses).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemberian jahe pada ibu hamil dapat secara efektif mengurangi keparahan mual dan muntah yang mereka alami. Mual dan muntah ibu hamil konon bisa sangat berkurang dengan kandungan minyak atsiri Zingiberena (zingirona) pada jahe. Khasiat jahe yang sama juga bisa diperoleh dengan pembuatan ekstrak jahe.

## PEMBAHASAN

Pada ulasan 6 artikel yang menganalisis tentang metode pemberian rebusan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 ,terdapat 7 artikel yang langsung mengaplikasikan pemberian jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil TM 1.

Penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2017) sebelum diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 13 kali dalam sehari, setelah diberi intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 3,18 kali dalam sehari. Penelitian Hasanah (2014) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan frekuensi emesis Gravidarum setelah diberikan wedang jahe. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh putri dkk (2017) yaitu rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu sebanyak 13 kali dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali.

Menurut peneliti Smith (2004) Seorang professor obstetrics dan gynecology Univeristas Adelaide, Australia menyebutkan dari hasil penelitiannya bahwa ada efek menguntungkan dari minum jahe bagi wanita karena jahe dapat mengurangi rasa mual dan muntah, bahwa jahe berkhasiat mengendurkan dan melemahkan otot-otot pada saluran pencernaan sehingga mual muntah banyak berkurang. Hasil penelitian Smith didukung dengan penelitian Vutyavanich (2001) bahwa jahe efektif untuk mengobati gangguan pencernaan dan pencegahan gejala mual muntah. Sebuah survey yang dilakukan oleh Power et al (2001) di washington DC dalam buku Tiran (2009) menemukan bahwa dokter obstetrik lebih cenderung menyarankan wanita hamil untuk mencoba mengkonsumsi jahe sebelum meresepkan obat antiemetik (Hasanah, 2014).

Penelitian (Rahmaini Fitri Harahap, 2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Pada trimester I perempuan hamil mengalami hampir 50-90% mual dan muntah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan minuman wedang jahe semua responden mengalami mual muntah berat sebanyak 30 orang (100%). Mengonsumsi jahe sangat disarankan untuk ibu hamil karena dapat mengatasi emesis gravidarum selama masa kehamilan, upaya yang dapat dilakukan melalui tindakan medis maupun tradisional, tindakan tradisional yang biasa disarankan seperti mengonsumsi jahe, terdapat perbedaan bermakna

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3031-2345

pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayu, dkk (2017) hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu 13 kali dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Minuman jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Putri et al., 2017). diketahui bahwa dari 8 orang ibu hamil trimester I yang memeriksakan kandungan 2 orang mengeluh mengalami mual dan muntah berat, 3 orang mengeluh mengalami mual dan muntah sedang dan 3 orang mengeluh mengalami mual dan muntah ringan. Selama ini intervensi yang diberikan hanya berupa intervensi medis. Selanjutnya, ibu belum pernah mengonsumsi seduhan jahe untuk mengatasi mual muntah. Seduhan jahe yang diberikan kepada responden terbuat dari seduhan jahe putih sebanyak 2,5 gram yang diiris tipis tipis kemudian diseduh dengan air panas 250 ml ditambah gula putih sebanyak 10 gram. Seduhan jahe tersebut diminum 2x1 (pagi dan sore hari) dalam keadaan hangat selama 4 hari. Pengukuran frekuensi mual muntah dilakukan setiap hari. Namun penilaian frekuensi mual dan muntah yang digunakan untuk pre adalah penilaian frekuensi mual dan muntah hari ke 1 sebelum diberikan seduhan jahe, sedangkan untuk penilaian post yang diambil adalah frekuensi mual dan muntah hari ke 4 setelah diberikan seduhan jahe.

Menurut penelitian yang dilakukan Fina Kusuma Wardani dkk, ibu hamil yang mengalami mual dan muntah dapat mengalami beberapa dampak, salah satunya adalah penurunan nafsu makan. Hal Minuman bernama ekstrak jahe ini terbuat dari 100 gram jahe segar, 50 gram gula pasir, dan lima gelas air. Ekstrak jahe merupakan obat herbal. Namun perlu diingat bahwa ibu hamil tidak boleh makan jahe dalam jumlah banyak karena dapat merangsang rahim. Peneliti berhipotesis bahwa setelah mengonsumsi ekstrak jahe dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama empat hari berturut-turut, frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil akan berkurang.

Menurut penelitian yang dilakukan Ubat Betriani, memberikan minuman jahe kepada ibu hamil akan membuat perutnya lebih nyaman sehingga membantu mengurangi rasa mual dan muntah. Ibu diberikan dosis 100 ml jahe pada pagi dan sore hari, yang diolah dari 250 gram jahe besar, 50 gram gula pasir, dan 1000 ml air. Tidak ada wanita hamil yang melaporkan mengalami diare, sakit perut, keluarnya darah, atau rasa tidak nyaman di mulut dengan dosis ini. Jahe merupakan cara yang efektif bagi ibu hamil trimester pertama untuk meminimalkan rasa mual dan muntah. Sedangkan perubahan sistem endokrin yang berhubungan dengan kehamilan, sebagian besar disebabkan oleh peningkatan variasi HCG Karena jahe mengandung zat yang dapat menghambat reseptor serotonin neurotransmitter yang diproduksi di neuron serotonergik di sistem saraf pusat dan sel enterokromafin di saluran pencernaan, maka jahe memiliki efek antiemetik pada saluran pencernaan dan sistem saraf pusat, yang membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah terutama pada hari ketujuh.

Menurut penelitian Elena, dkk, 100% responden melaporkan rasa mual dan muntahnya berkurang setelah mengonsumsi permen jahe (30 orang). Emesis gravidarum dapat dikurangi dengan mengonsumsi 2 gram permen jahe dua kali sehari selama 4 hari. Hal ini disebabkan oleh molekul gingerol, yang menghambat serotonin, neurotransmitter yang terlibat dalam hal ini.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wardani et al., (2020) dengan judul "Efektivitas Ekstrak Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Hj. Dewi Sasmera Medan" dari 30 responden didapatkan hasil diantaranya emesis gravidarum dengan gejala berat 12 responden (40,0%), dengan gejala sedang 13 responden (43,3%), dan gejala ringan 5 responden (16,7%). Setelah diberikan ekstrak jahe dari 30 responden tersebut didapatkan hasil emesis gravidarum dengan

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3031-2345

gejala ringan sebanyak 22 responden (73,6%) sedangkan dengan gejala sedang sebanyak 8 responden (26,7%) dan tidak didapatkan responden dengan gejala berat. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ekstrak jahe efektif untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Wiraharja (2011) dan Rochkmana & Widyawati (2108) yang menyatakan bahwa jahe sering digunakan untuk tujuan pengobatan. Salah satu indikasi yang biasa digunakan adalah untuk mengatasi mual dan muntah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aini & Kanarsih (2010) di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan jahe pada ibu yang mengalami hiperemesis gravidarum. Peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh minuman jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil disebabkan oleh rasa dari jahe yang khas dan juga aromanya yang memiliki khasiat aroma terapi. Rasa khas jahe yang agak pedas dapat membuat kondisi perut menjadi hangat dan nyaman dan hal tersebut dapat mengurangi mual yang datang.

Penelitian (Ayu Dwi Putri, 2017) menunjukkan rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu sebanyak 13 kali dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Hasil uji bivariabel menunjukkan bahwa minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi morning sickness pada ibu hamil ( $p=0,000$ ).

## SIMPULAN

Berdasarkan 6 artikel penelitian yang telah dilakukan peninjauan didapatkan bahwa Pemberian Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. Banyak metode pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 secara non farmakologis yang dapat diterapkan. Metode pemberian air rebusan jahe merupakan metode pengurangan mual muntah non farmakologi yang sederhana dan mudah diterapkan dan bisa diterima untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

## SARAN

Diharapkan Agar ibu – ibu mulai mempraktikkan membuat air rebusan jahe sejak awal kehamilan trimester 1 supaya menjadi terbiasa dan nyaman saat mengalami mual muntah serta dapat melibatkan pasangan (Suami) atau keluarga dalam mendukung peran ibu saat hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

Armalini, R. and Rishel, R.A. (2022) 'Efektifitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekwensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 Di BPM Yenita S.Tr.Keb Talago Sariak Tahun 2021', *Nan Tongga Health And Nursing*, 17(2), pp. 74–81. Available at: <https://doi.org/10.59963/nthn.v17i2.115>.

Chaerina, L. *et al.* (2024) 'LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS PEMBERIAN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH IBU HAMIL Program Studi S1 Keperawatan , Kampus di Sumedang Universitas Pendidikan Program Studi S1 Keperawatan , Kampus di Sumedang Universitas Pendidikan Program Studi S1 Keperawatan , ', 08(01), pp. 1–9.

Harahap, R.F., Alamanda, L.D.R. and Harefa, I.L. (2020) 'Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), pp. 84–95.

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 3 No 1 April 2025

E-ISSN : 3031-2345

Novelia, S., Wowor, T.J.F. and Amelia, A. (2023) 'Pengaruh Air Rebusan Jahe terhadap Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), pp. 991–996. Available at: <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1643>.

Rusman, A.D.P., Andiani, D. and Fakultas Ilmu Kesehatan, U. (2017) 'Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs" EFEKTIFITAS PEMBERIAN JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I', *Prosiding Seminar Nasional*, pp. 978–979.

Soekmawaty Riezqy Ariendha, D. *et al.* (2023) 'Efektivitas Jahe Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil', *Journal of Fundus*, 3(2), pp. 46–55. Available at: <https://doi.org/10.57267/fundus.v3i2.260>.

Yanuaringsih, G.P., Nasution, A.S. and Aminah, S. (2020) 'Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama', *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 02(01), pp. 151–158. Available at: <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.317>.