

## Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Alternatif Mengatasi Frekuensi Keluhan *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil: *Literature Review*

Maria Fransiska<sup>1\*</sup>, Adriana Palimbo<sup>2</sup>, Kunti Nastiti<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 27 Agustus 2023

Direvisi: 14 Oktober 2023

Diterima: 25 Oktober 2023

\*Penulis Korespondensi:

E-mail:

[mariafransiskaencun@gmail.com](mailto:mariafransiskaencun@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Emesis Gravidarum adalah gejala mual muntah yang biasanya terjadi ketika kehamilan trimester pertama dan biasa terjadi ketika pagi hari, tetapi biasa juga terjadi setiap saat dan dengan mengkonsumsi jahe (*Zingiber Officinale*) bisa menjadi alternatif terapi untuk mengatasinya. **Tujuan:** Untuk menelaah bagaimana Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Alternatif Mengatasi Frekuensi Keluhan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. **Metode:** metode The JBI *Critical Appraisal Tools* untuk mengkaji risiko bias dalam studi dengan *database google scholar & Mendeley* sehingga tersisa 10 jurnal. **Hasil:** Literature review menunjukkan penurunan keluhan Emesis Gravidarum pada ibu hamil dengan intervensi minuman jahe, permen jahe di kombinasikan dengan aromaterapi peppermint dan pandan terbukti menurunkan Emesis Gravidarum paling rendah 18,52% dan paling tinggi sebesar 51,61%. **Kesimpulan:** Pemanfaatan jahe (*Zingiber Officinale*) sebagai alternatif mengatasi frekuensi keluhan Emesis Gravidarum pada ibu hamil.

**Kata kunci:** Emesis Gravidarum, *Zingiber Officinale*

### ABSTRACT

**Background:** *Emesis Gravidarum* is a symptom of nausea and vomiting that usually occurs during the first trimester of pregnancy and usually occurs in the morning, but it can also occur at any time and consuming ginger (*Zingiber Officinale*) can be an alternative therapy to treat it. **Objective:** To examine how the use of ginger (*Zingiber officinale*) as an alternative to overcome the frequency of complaints of *Emesis Gravidarum* in pregnant women. **Method:** The JBI *Critical Appraisal Tools* method to assess the risk of bias in studies with the *Google Scholar & Mendeley database* so that there are 10 journals left. **Results:** Literature review showed a decrease in *Emesis gravidarum* complaints in pregnant women with ginger drink intervention, ginger candy combined with peppermint and pandan aromatherapy was proven to reduce *Emesis Gravidarum* as low as 18.52% and as high as 51.61%. **Conclusion:** Utilization of ginger (*Zingiber Officinale*) as an alternative to overcome the frequency of *Emesis Gravidarum* complaints in pregnant women.

**Keywords:** *Emesis Gravidarum*, *Zingiber Officinale*

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, berkembangnya embrio dalam uterus hingga masa aterm (Marbun, 2018). Lama kehamilan di bagi menjadi tiga trimester, yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) (Hikamtullah et al., 2019). Kehamilan juga merupakan suatu proses alamiah

(fisiologis), namun dapat berubah menjadi patologis pada kondisi tertentu (Yuliani et al., 2021).

Kehamilan dapat meningkatkan hormone esterogen, progesterone yang diproduksi oleh hormone HCG (Human Chronic Gonadotropin). Hormone – hormone inilah yang diduga menyebabkan *Emesis Gravidarum*, tetapi respon setiap ibu berbeda sehingga tidak semua ibu

mengalami Emesis Gravidarum (Henukh & Pattypeilohy, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Hyperemesis Gravidarum terjadi di seluruh dunia, diantaranya negara-negara benua Amerika dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai 0,5-2%, sebanyak 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Sedangkan angka kejadian Hyperemesis Gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan. Perbandingan insidensi secara umumnya yaitu 4 : 1000 (Hidayati, 2019). Menurut data Kemenkes RI kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50%-75% pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Emesis Gravidarum adalah gejala mual muntah yang biasanya terjadi ketika kehamilan trimester pertama dan biasa terjadi ketika pagi hari, tetapi biasa juga terjadi setiap saat. Gejala – gejala ini bisa terjadi ketika 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan akan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Mariza & Ayuningtias, 2019). Apabila ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum tidak mendapatkan penanganan dengan tepat dan baik akan menyebabkan masalah lain yaitu Hyperemesis Gravidarum yang dapat mengakibatkan gangguan pada metabolisme tubuh yang akan meningkatkan resiko 2 kali lebih besar yaitu dapat melahirkan bayi preterm dan komplikasi lain dapat menyebabkan kecatatan pada bayi dan abortus. Oleh karena itu perlu penanganan yang tepat pada ibu yang mengalami Emesis Gravidarum agar tidak berlanjut menjadi Hyperemesis Gravidarum (Ramadhani & Ayudia, 2019).

Beberapa cara penanganan Emesis Gravidarum seperti mengatur pola makan, istirahat dan tidur, dukungan psikologis, pola hidup, dengan pemberian terapi farmakologi yaitu pemberian piridoksin (vitamin B6) dan antihistamin (Rinata & Ardillah, 2017). Mual dan muntah pada kehamilan (emesis gravidarum) biasanya dapat diatasi secara non farmakologi atau terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun

peppermint, lemon, dan lain-lain. Oleh karena itu selain, mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah, ibu hamil dapat mencoba ramuan tradisional seperti jahe dengan diseduh (Ningsih et al., 2020).

Jahe merupakan tanaman herbal, berbatang semu dengan panjang 30-75cm. Jahe hampir tersebar diseluruh daerah tropis basah, salah satunya Indonesia. Tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama, antara lain sebagai bumbu masak, minuman serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungannya, terdapat minyak atsiri zingiberena (zingiroan), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, Vit A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga mengatasi mual muntah (Fitria L., 2018).

Penelitian yang dilakukan Dyah menunjukkan setelah mengkonsumsi Jahe hangat rata – rata frekuensi mual muntah dari 13,08 menjadi 7,56 dalam sehari (Wulandari et al., 2019). Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan Fina Kusuma (2020) dalam penelitian yang berjudul efektivitas ekstrak jahe untuk mengurangi Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di klinik hj. Dewi Sesmera Medan 2020 dengan desain penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan penelitian pretest-posttest without control (kontrol diri sendiri) ini menunjukkan bahwa ada efektivitas ekstrak jahe dapat mengurangi Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester satu (Wardani et al., 2020).

Berdasarkan dari latar belakang di atas, dimana pada awal kehamilan atau trimester pertama, terjadi peningkatan hormone HCG pada ibu hamil yang dapat mengakibatkan Emesis Gravidarum, dan apabila tidak ditanganani dengan tepat maka akan menyebabkan masalah lain yaitu Hyperemesis Gravidarum, oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Alternatif Mengatasi Frekuensi Keluhan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil” yang dikaji secara literature review. Penelitian ini

bertujuan agar ibu yang mengalami Emesis Gravidarum mendapatkan penanganan secara non farmakologi atau penanganan alami dengan menggunakan bahan yang mudah didapatkan.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *literature review* dengan metode pencarian jurnal menggunakan *PICOST framework* di 2 database yaitu *Mendeley* dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci pencarian (*keyword*) “zingiber officinale emesis gravidarum” melalui database *Google Scholar* ditemukan sebanyak 790 jurnal dan *Mendeley* sebanyak 13 jurnal sehingga didapatkan sebanyak 803 jurnal, kemudian dilakukan seleksi dengan hanya menggunakan jurnal yang terbit 5 tahun terakhir dan menggunakan bahasa Indonesia dan Inggris pada *Google Scholar* ditemukan sebanyak 362 jurnal dan pada situs *Mendeley* sebanyak 11 Jurnal sehingga setelah jurnal yang tersisa adalah 373 jurnal. Seleksi dilanjutkan dengan keterkaitan jurnal yang tersisa dengan disain penelitian menggunakan teknik *Quasi Experiment*, pada *Google Scholar* ditemukan sebanyak 81 jurnal dan pada situs *mendeley* sebanyak 4 Jurnal sehingga tersisa 85 jurnal yang kemudian diseleksi lagi berdasarkan jenis penelitian *literature Review* pada *Google Scholar* ditemukan sebanyak 43 jurnal dan terakhir semua jurnal diseleksi untuk memenuhi kriteria  $JB1 > 65\%$  didapatkan angka 28, sehingga jurnal yang akan di *review* adalah sebanyak 28 jurnal dimana terdapat jurnal *literature review* sebanyak 7 jurnal dan tidak ada data penurunan mual dan muntah sebanyak 11 jurnal sehingga tersisa 10 jurnal yang akan dijadikan sumber data *literature review*.

## **HASIL**

Intervensi dan penyajian jahe menurut hasil penelitian Harianja (2019) Ibu hamil yang mengalami mual muntah Trimester I di berikan seduhan air jahe. Dalam jurnal lainnya, (Ramadhanti & Lubis, 2021) mengenai penatalaksanaan mual muntah selama kehamilan

dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis menggunakan Jahe Dan Daun Mint.

Dalam Jurnal Penelitian (Ningsih, Fahriani, Azhari, & Oktarina, 2020) intervensi yang dilakukan selain menggunakan non farmakologi dengan memberikan seduhan jahe yang direbus menggunakan air panas dengan suhu 60-70 derajat celcius mampu mengobati dan mencegah mual muntah yang terjadi saat kehamilan. Hasil ini selarah dengan penelitian (Delvina & Febriyeni, 2021) bahwa intervensi dengan pemberian Jahe dan daun pandan satu kali sehari selama 4 hari.

Pada jurnal lainnya (Rufaridah, Herien, & Mofa, 2019) dengan intervensi pemberian seduhan jahe terhadap responden yang menggunakan metode penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *two control group pre-post test design* dengan intervensi yang diberikan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum dan diberi perlakuan seduhan jahe, populasi kontrol yaitu ibu yang mengalami emesis gravidarum yang diberi air putih dan gula.

Begitu juga dengan jurnal (Abidah, Anggraini, Nisa, & Hasina, 2022) Penanganan secara Non Farmakologi dengan melakukan Pemberian minuman herbal jahe.

Kemudian terdapat teknik intervensi lainnya, yaitu pada jurnal (Carolin & Putri, 2022) dengan cara memberikan jahe satu kali sehari selama 4 hari. Intervensi serupa juga digunakan (Ebtavanny, Hariadini, Mukti, Rahayu, & Sari, 2022) dengan intervensi yang dilakukan adalah Pemberian jahe 1-3 kali sehari selama 4-30 hari secara terus menerus.

Berdasarkan *literature review* 10 jurnal diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa semua jurnal menggunakan jahe yang diadukan dengan merode lain yang penulisnya berasal dari indonesia dengan menggunakan teknik penelitian *quasi experiment* dengan jumlah sampel antara 10 sampai 96 orang dimana intervensi yang menggunakan jahe (*zingiber officinale*) sebagai alternatif utama dalam mengatasi frekuensi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil.

Berdasarkan *literature review* yang dilakukan, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa intervensi menggunakan jahe yang diolah maupun disajikan

dalam berbagai metode mempunyai pengaruh yang positif terhadap penurunan efek mual dan muntah (emesis gravidarum) yang terjadi pada ibu hamil, adapun jumlah sampel yang digunakan oleh jurnal yang terpilih dalam seleksi sebagian besar memenuhi syarat sampel penelitian kuantitatif yang menurut Kerlinger dan Lee (2000) merekomendasikan ukuran sampel minimal setidaknya harus 30 sampel, tetapi dalam praktiknya tidak ada klaim tentang ukuran sampel yang tidak terkait dengan populasi yang akan diukur sehingga juga sampel beragam yaitu dari 10 sampel (Jurnal 3) sampai 96 sampel (jurnal 1), sedangkan asumsi hasil penelitian atau kesimpulan yang dihasilkan dari 10 jurnal penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian Jahe dapat diberikan pada ibu hamil untuk mengurangi efek mual dan muntah (emesis gravidarum) yang umumnya dialami pada trisemester pertama kehamilan.

## **PEMBAHASAN**

Kehamilan adalah pertemuan sperma dari laki-laki dan ovum dari perempuan. Dalam kehamilan biasanya terjadi perubahan fisiologis, salah satu perubahan tersebut terjadi di saluran gastrointestinal, dimana terjadi penurunan tonus dan motilitas saluran gastrointestinal yang menimbulkan pemanjangan waktu pengosongan lambung dan transit usus. Pengaruh hormon estrogen, pengeluaran asam lambung meningkat yang dapat menyebabkan pengeluaran air liur yang berlebihan (hypersaliva), daerah lambung terasa panas, terjadi mual muntah dan sakit kepala terutama pada pagi hari yang disebut morning sickness, muntah yang terjadi disebut emesis gravidarum atau muntah yang berlebihan yang mengganggu kehidupan sehari-hari disebut hiperemesis gravidarum (Rukiyah, 2009).

Mual dan muntah ringan terjadi antara minggu ke-5 dan minggu ke-12 dialami oleh 50% sampai 80% wanita hamil, hiperemesis gravidarum terjadi hanya pada rata-rata 1% sampai 2% kehamilan. Gejala pertama pada wanita hamil yang mengalami mual muntah ringan biasanya akan terjadi selama trimester pertama. Secara normal, pola ini akan tetap selama beberapa minggu dan kemudian secara

tiba-tiba akan berkurang. Sejumlah kecil wanita yang mengalami morning sickness akan mengalami muntah menetap yang berlangsung selama 4 sampai 8 minggu lebih. Wanita yang mengalami mual dan muntah terjadi beberapa kali sehari dan mungkin tidak akan mampu menahan cairan atau makanan padat, yang kemungkinan menyebabkan dehidrasi dan kelaparan kelaparan (Reeder, 2011).

Beberapa terapi non farmakologis seperti obat tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapat seperti jahe, daun peppermint, lemon, dan lain-lain. Jahe (*Zingiber officinale*) termasuk ke dalam 20 suplemen herbal terlaris 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 dan volatile (Wiraharja, Heidy, & Iskandar, 2011).

Menurut (Wiraharja, Heidy, & Iskandar, 2011) hal ini disebabkan oleh senyawa gingerol dalam jahe yang bersifat memblokir serotonin (zat kimia yang berperan dalam menginduksi mual muntah). Terjadinya peningkatan progesteron menyebabkan tonus dan motilitas otot polos menurun, sehingga terjadi regurgitasi esofagus, terjadi peningkatan waktu pengosongan lambung, dan peristaltik balik. Maka disini jahe berperan, dengan menstimulasi motilitas traktus gastrointestinal dan menstimulasi disekresikannya saliva, empedu dalam bentuk lain. Setelah jahe menstimulasi motilitas traktus dan disekresikannya saliva, empedu dalam bentuk lain, lalu jahe mengendurkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, hal ini yang ditekan oleh jahe didalam lambung dengan kandungan gingerol pada jahe.

Menurut asumsi pribadi, dari hasil analisis beberapa jurnal penelitian, bahwa penggunaan jahe (*Zingiber officinale*) mempunyai dampak positif terhadap keluhan mual dan muntah (*emesis gravidarum*) pada wanita hamil, sehingga meminum seduhan jahe secara teratur minimal 2 kali sehari sebanyak 250 mg selama 4 hari dalam satu minggu sudah efektif untuk menurunkan emesis gravidarum pada trimester pertama, karena

ekstrak jahe bermanfaat untuk mengatasi penyakit pencernaan karena jahe bersifat aromatik, merangsang buang angin, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aromapedas pada jahe disebabkan oleh kandungan senyawa gingerol dan volatile serta jahe memiliki khasiat untuk mencegah penyakit dan membuang racun, kandungan Gingerol dapat mereduksi nausea yang dikarenakan mabuk atau kehamilan dan juga dapat mengurangi migraine selain itu jahe juga memiliki khasiat untuk mencegah penyakit dan membuang racun (profilklaksis dan detoksifikasi).

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Adriana Palimbo, S.Si.T, M.Kes dan apt. Kunti Nastiti, S.Far., M.Sc, yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

#### REFERENSI

- Abidah, S. N., Anggraini, F. D., Nisa, F., & Hasina, S. N. (2022). *The Effect of Ginger Herbal Drink on Hyperemesis Gravidarum in the First Trimester Pregnant Women*. Skopje Macedonia: Scientific Foundation SPIROSKI, Skopje, Republic of Macedonia.
- Carolin, B. T., & Putri, M. R. (2022). *Overcoming Emesis Gravidarum By Consuming Ginger (Zingiber Officinale Var. Rubrum)*. Jakarta: Nat. Volatiles & Essent. Oils, 2022; 9(1): 59-65.
- Delvina, V., & Febriyeni. (2021). *Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Daun Pandan Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Bukittinggi: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.12 No.1 (2021) 49-57.
- Ebtavanny, T. G., Hariadini, A. L., Mukti, A. W., Rahayu, A., & Sari, D. P. (2022). *Pengaruh Jahe (Zingiber Officinale) terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil*. Malang: FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi Volume 3 No.1 Maret 2022.
- Fitria, L. (2018). *Pengaruh Pemberian Minuman Sirup Jahe Emprit Terhadap Penurunan Keluhan Emesis Gravidarum*. Sukorejo: Oksitosin, Kebidanan, Vol. V, No. 2, Agustus 2018 : 108-112.
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). *Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I*. Bengkulu: Jurnal SMART Kebidanan, 2020, 7 (1), 1-8.
- Ramadhanti, I. P., & Lubis, U. H. (2021). *Ginger (Zingiber Officinale) and Mint Leaves (Mentha Piperrita L) Alleviate Emesis Gravidarum*. Bukuttinggi: Women, Midwives and Midwifery : Volume 1, Issue 2, .
- Reeder. (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). *Pengaruh Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum .* Padang: STIKes Ranah Minang Padang .
- Wardani, F. K. (2020). *Efektivitas Eksrtak Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Klinik Hj. Dewi Sesmera Medan*. Medan: Jurnal Maternitas Kebidanan.
- Wiraharja, R. S., Heidy, R. S., & Iskandar, M. (2011). *Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan*. Jakarta: Damianus Journal of Medicine, 10(3), 161–170.