



EFEKTIVITAS KANDUNGAN JAHE TERHADAP MUAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI POSYANDU TERATAI CIKAMPEK BARAT TAHUN 2025

Viny Wijayanti¹, Wintarsih²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

bd.vinywijayanti@gmail.com

Abstrak

Hemoragik Postpartum (HPP) merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu di dunia maupun di Indonesia yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat hingga saat ini. HPP didefinisikan sebagai perdarahan ≥ 500 ml setelah persalinan pervaginam atau ≥ 1.000 ml setelah persalinan sectio caesarea yang dapat terjadi akibat berbagai faktor risiko, seperti atonia uteri, jarak kehamilan yang tidak ideal, paritas, usia ibu, riwayat anemia, serta komplikasi obstetri lainnya. Tujuan untuk mengetahui efektivitas kandungan jahe terhadap mual pada ibu hamil trimester I di posyandu teratai Cikampek Barat tahun 2025. Metode fokusnya adalah melihat perubahan intensitas mual sebelum dan sesudah pemberian intervensi jahe menggunakan instrumen pengukuran yang terstandar, seperti PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester pertama (usia kehamilan 6–12 minggu) yang mengalami mual ringan hingga sedang, memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, serta bersedia menjadi responden. Hasil adanya efektivitas kandungan jahe terhadap mual pada ibu hamil trimester I di posyandu teratai Cikampek Barat tahun 2025 dengan p value $< 0,05$. Kesimpulan dan saran: bidan diharapkan dapat memberikan edukasi dan konseling kepada ibu hamil mengenai manfaat jahe dalam mengurangi mual pada trimester I sebagai bagian dari pelayanan antenatal care (ANC).

Kata Kunci: Kandungan Jahe, Mual Pada Ibu Hamil Trimester 1

Abstract

Postpartum hemorrhage (PPH) is a leading cause of maternal death globally and in Indonesia and remains a public health problem. PPH is defined as bleeding exceeding 500 ml after vaginal delivery or 1,000 ml after cesarean delivery, which can occur due to various risk factors, such as uterine atony, inadequate pregnancy spacing, parity, maternal age, history of anemia, and other obstetric complications. Objective: To determine the effectiveness of ginger on nausea in first-trimester pregnant women at the Teratai Cikampek Barat Posyandu in 2025. Methods the focus was on observing changes in nausea intensity before and after ginger intervention using a standardized measurement instrument, such as the PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*). The study subjects were first-trimester pregnant women (6–12 weeks of gestation) who experienced mild to moderate nausea, met the inclusion and exclusion criteria, and were willing to participate. Results ginger content effectiveness on nausea in first trimester pregnant women at the teratai Cikampek Barat integrated health post in 2025 with a p-value < 0.05 . Conclusions and recommendations: midwives are expected to provide education and counseling to pregnant women regarding the benefits of ginger in reducing nausea in the first trimester as part of antenatal care (ANC) services.

Keywords: Ginger Content, Nausea in First Trimester Pregnant Women

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author : Fitler Aritonang

Address : Citra Wahana 2, Sembah Baru, Deli Serdang.

Email : aritonang_fitler@yahoo.com

PENDAHULUAN

Mual pada awal kehamilan atau *Nausea and Vomiting in Pregnancy* (NVP) merupakan kondisi yang paling sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama. WHO (2023) menyebutkan bahwa 50–90% ibu hamil mengalami mual yang biasanya muncul pada usia kehamilan 6–12 minggu. Kondisi ini berkaitan dengan perubahan fisiologis dan hormonal selama kehamilan yang dapat mengganggu kenyamanan ibu.

Mual pada kehamilan disebabkan oleh peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (hCG), estrogen, serta sensitivitas terhadap bau yang meningkat. Peningkatan hCG memengaruhi pusat muntah di *medulla oblongata* sehingga memicu rasa mual (Lee et al., 2022). Selain itu, perubahan pada motilitas gastrointestinal akibat relaksasi otot polos oleh hormon progesteron turut memperlambat pengosongan lambung yang memperberat keluhan mual muntah (Binder et al., 2022).

Walaupun sering dianggap wajar, mual yang tidak tertangani dapat menimbulkan penurunan nafsu makan, gangguan kualitas tidur, dehidrasi, stres psikologis, hingga risiko hiperemesis gravidarum yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini juga dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup ibu di awal kehamilan.

Berbagai metode penanganan non farmakologis telah dikembangkan, salah satunya penggunaan herbal yang dianggap aman bagi kehamilan. Jahe (*Zingiber officinale*) telah direkomendasikan oleh ACOG (2023) sebagai terapi alternatif untuk mual pada ibu hamil karena tingkat keamanannya yang baik. Jahe dapat diberikan dalam bentuk minuman, permen, ekstrak, maupun suplemen dengan dosis 250–1000 mg/hari.

Jahe mengandung senyawa aktif gingerol, shogaol, dan zingerone yang berperan sebagai antiemetik. Senyawa ini bekerja dengan menekan rangsangan saraf vagus yang memicu mual, meningkatkan motilitas lambung, dan menurunkan pelepasan serotonin pada saluran cerna sehingga pusat muntah tidak teraktivasi secara berlebihan (Yang et al., 2022). Penelitian Fitrianingsih et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian jahe signifikan menurunkan frekuensi dan intensitas mual muntah pada trimester pertama.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Posyandu Teratai Cikampek Barat pada Januari 2025, dari 35 ibu hamil trimester I, sebanyak 24 orang (68,6%) mengeluhkan mual yang

mengganggu aktivitas, namun belum memperoleh penanganan non farmakologis yang tepat seperti terapi herbal jahe. Minimnya intervensi yang mudah, murah, aman, dan dapat diaplikasikan di pelayanan kesehatan dasar menjadi alasan penting dilakukannya penelitian ini.

Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Kandungan Jahe terhadap Mual pada Ibu Hamil Trimester I di Posyandu Teratai Cikampek Barat Tahun 2025” untuk memperkuat bukti ilmiah penggunaan jahe sebagai penanganan mual yang aman dan efektif pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini mengkaji efektivitas kandungan jahe (*Zingiber officinale*) dalam mengurangi tingkat mual pada ibu hamil trimester I. Fokusnya adalah melihat perubahan intensitas mual sebelum dan sesudah pemberian intervensi jahe menggunakan instrumen pengukuran yang terstandar, seperti PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester pertama (usia kehamilan 6–12 minggu) yang mengalami mual ringan hingga sedang, memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, serta bersedia menjadi responden. Peneliti, tenaga kesehatan, dan pihak fasilitas layanan kesehatan berperan dalam pelaksanaan dan pemantauan intervensi. Penelitian di lakukan Di Posyandu Teratai Cikampek Barat. Penelitian dilakukan karena mual merupakan keluhan umum pada trimester I yang sering mengganggu aktivitas ibu hamil. Banyak ibu ragu menggunakan obat sintetis, sehingga dibutuhkan terapi alternatif yang aman, efektif, dan mudah diaplikasikan. Jahe memiliki mekanisme anti-mual yang telah diteliti, namun masih terdapat variasi hasil penelitian sebelumnya. Penelitian dilakukan dengan memberikan intervensi jahe dalam bentuk sediaan tertentu sesuai dengan SOP kepada kelompok ibu hamil yang mengalami mual. Pengukuran intensitas mual dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen terstandar.

HASIL PENELITIAN
Analisa Data Univariat

1. Distribusi frekuensi rasa mual berdasarkan PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jahe Pada Ibu Hamil Trimester I Di Posyandu Teratai Cikampek Barat Tahun 2025

Tabel 1. rasa mual berdasarkan PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jahe Pada Ibu Hamil Trimester I N= 42

Tingkat Rasa Mual	sebelum		sesudah	
	f	%	f	%
Ringan	10	23,8	21	50
Sedang	32	76,2	21	50
Berat	0	0	0	0
Total	42	100	42	100

PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) sebelum dilakukan pemberian jahe di dapatkan mayoritas rasa mual tingkat sedang sebanyak 32 orang (76,2%) dan tingkat mual ringan sebanyak 10 orang (23,8%). Sesudah dilakukan pemberian jahe di dapatkan imbang antara tingkat rasa mual ringan maupun sedang yaitu 21 orng

(50%) rasa mual ringan dan 21 orang (50%) rasa mual sedang.
2. Rata-Rata Rasa Mual Berdasarkan PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis And Nausea*) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I Di Posyandu Teratai Cikampek Barat Tahun 2025

Tabel 2. Rata-Rata Rasa Mual Berdasarkan PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis And Nausea*) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I

Rasa Mual Berdasarkan PUQE	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Sebelum	42	7,74	2,153	5	12
Sesudah		5,52	1,234	5	8

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa penilaian score rasa mual berdasarkan PUQE sebelum dilakukan pemberian jahe di dapatkan score PUQE rata – rata 7,74 standar deviasi 2,153 , score PUQE minimal 5 dan score PUQE maksimal 12

Sesudah dilakukan pemberian jahe di dapatkan score PUQE rata – rata 5,52 standar

deviasi 1,234 , score PUQE minimal 5 dan score PUQE maksimal 8

Analisa Data Bivariat

1. Efektivitas Kandungan Jahe Terhadap Mual Pada Ibu Hamil Trimester I Di Posyandu Teratai Cikampek Barat Tahun 2025

Tabel 3 Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Score PUQE	N	Mean rank	Z	Asymp. Sig (2 – Talled
Sebelum	42	21,50	-5.68	0,000
Sesudah				

Berdasarkan hasil penelitian uji Wilcoxon di dapatkan nilai mean rank 21,50 dan nila Z = - 5,68, yang artinya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jahe denga selisih – 5,68 dengan perbedaan score PUQE dalam menurunkan rasa mual pada kehamilan trimester I. Hasil uji statistik p value < 0,05 yaitu 0,000 di simpulkan bahwa Adanya Pengaruh Efektivitas Kandungan Jahe Terhadap Mual Pada Ibu Hamil Trimester I Di Posyandu Teratai Cikampek Barat Tahun 2025

Pembahasan

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan nilai p value < 0,05 yaitu 0,000, yang berarti secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan antara efektivitas kandungan jahe terhadap penurunan mual pada ibu hamil trimester I di Posyandu Teratai Cikampek Barat Tahun 2025. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian jahe memiliki peran yang bermakna dalam mengurangi keluhan mual pada kehamilan awal.

Mual pada trimester pertama kehamilan merupakan keluhan fisiologis yang umum terjadi akibat peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron. Perubahan hormonal tersebut memengaruhi sistem gastrointestinal dan pusat muntah di otak sehingga menimbulkan rasa mual dan muntah. Berdasarkan hasil penelitian ini, jahe terbukti mampu membantu mengatasi keluhan tersebut melalui mekanisme kerja zat aktif yang terkandung di dalamnya (Ningsih, D.A., Fahriani, M., Azhari, M. and Oktarina, M., 2020)

Jahe (*Zingiber officinale*) diketahui mengandung senyawa aktif seperti gingerol,

shogaol, dan zingerone yang bersifat antiemetik. Senyawa ini bekerja dengan cara menghambat aktivitas serotonin pada saluran cerna dan sistem saraf pusat yang berperan dalam timbulnya mual. Efek farmakologis tersebut mendukung hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan mual pada ibu hamil trimester I setelah mengonsumsi jahe (Aulia, D.L.N., Anjani, A.D., Utami, R. And Lydia, B.P., 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa jahe merupakan terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Beberapa studi menyebutkan bahwa konsumsi jahe dalam dosis yang dianjurkan tidak menimbulkan efek samping berbahaya bagi ibu maupun janin, sehingga jahe sering direkomendasikan sebagai alternatif alami dibandingkan obat antiemetic (Hadya, R.A. and Sulaiman, S., 2024)

Selain faktor kandungan jahe itu sendiri, efektivitas penurunan mual juga dapat dipengaruhi oleh kepatuhan responden dalam mengonsumsi jahe sesuai dengan anjuran penelitian. Ibu hamil yang mengonsumsi jahe secara teratur dan konsisten cenderung mengalami penurunan intensitas mual yang lebih signifikan dibandingkan yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi berperan penting dalam keberhasilan intervens (Filliani, F.A., 2020)

Adapun pendapat peneliti juga mengamati bahwa sebagian besar responden merasa lebih nyaman menggunakan jahe karena bersifat alami, mudah diperoleh, dan telah dikenal secara turun-temurun sebagai bahan herbal untuk mengatasi mual. Faktor penerimaan budaya dan kebiasaan masyarakat terhadap penggunaan tanaman herbal

diduga turut mendukung efektivitas intervensi jahe pada penelitian ini

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa jahe yang diberikan memiliki kualitas dan kandungan zat aktif yang relatif seragam, sehingga efek yang ditimbulkan pada responden dapat dibandingkan secara objektif. Peneliti juga berasumsi bahwa responden tidak mengonsumsi obat antiemetik lain selama penelitian berlangsung yang dapat memengaruhi hasil penurunan mual.

Selain itu, peneliti berasumsi bahwa faktor psikologis responden, seperti stres dan kecemasan, berada dalam kondisi yang relatif stabil selama penelitian. Hal ini penting karena kondisi psikologis dapat memengaruhi persepsi mual pada ibu hamil. Dengan asumsi tersebut, perubahan tingkat mual yang terjadi lebih dominan disebabkan oleh intervensi jahe.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, peneliti menyadari adanya keterbatasan, seperti variasi sensitivitas individu terhadap jahe dan perbedaan respon fisiologis masing-masing ibu hamil. Namun demikian, nilai p value yang sangat kecil (0,000) memperkuat keyakinan bahwa pengaruh jahe terhadap penurunan mual bukan terjadi secara kebetulan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kandungan jahe efektif dalam menurunkan mual pada ibu hamil trimester I. Peneliti merekomendasikan penggunaan jahe sebagai terapi nonfarmakologis pendamping yang aman dan mudah diterapkan di pelayanan kesehatan dasar seperti posyandu, dengan tetap memperhatikan dosis dan edukasi yang tepat kepada ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian uji Wilcoxon di dapatkan nilai mean rank 21,50 dan nilai $Z = -5,68$, yang artinya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jahe dengan selisih $-5,68$ dengan perbedaan score PUQE dalam menurunkan rasa mual pada kehamilan trimester I.

Hasil uji statistik p value $< 0,05$ yaitu 0,000 di simpulkan bahwa Adanya Pengaruh Efektivitas Kandungan Jahe Terhadap Mual Pada Ibu Hamil Trimester I Di Posyandu Teratai Cikampek Barat Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2020). *Practice Bulletin No. 189: Nausea and vomiting of pregnancy*. American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Ismail, S., Kenny, L., & O'Donoghue, K. (2021). Nausea and vomiting in pregnancy and hyperemesis gravidarum. *BMJ*, 372, n437.
- Jin, J., Song, S., & Chen, Y. (2022). Safety of antiemetic medications during pregnancy: A review of current evidence. *Obstetrics & Gynecology Science*, 65(3), 201–210.
- Marx, W., Kiss, N., & Isenring, E. (2021). Efficacy of ginger for nausea and vomiting: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 79(4), 567–579.
- Putri, A. P., Wulandari, D., & Sari, M. C. (2023).

Efektivitas jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil: Systematic review. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 55–63.

- Widyawati, R., & Amelia, R. (2022). Herbal approach for nausea in early pregnancy: Evidence-based review on ginger. *Midwifery Journal*, 10(1), 12–20.
- Yilmaz, E., & Acar, M. (2021). Ginger for nausea and vomiting in early pregnancy: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 58, 102683.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., et al. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, M. C., & Alden, K. R. (2020). *Maternity & Women's Health Care* (12th ed.). Elsevier.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2021). *Varney's Midwifery* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Koren, G., Clark, S., & Nulman, I. (2021). *The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE)*. Journal of Obstetrics Research.
- Benzie, I. F., & Wachtel-Galor, S. (2021). *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. CRC Press.
- Mahluji, S., Attari, V., Mobasseri, M., Pourmalek, F., & Mehrzad, V. (2020). Effects of ginger on glycemic control and lipid profiles in patients with type 2 diabetes: A systematic review. *Journal of Ethnopharmacology*, 261, 113121.
- Mashhadi, N. S., et al. (2022). Anti-inflammatory and antioxidant properties of ginger: A review. *Phytotherapy Research*, 36(4), 1525–1536.
- Shidfar, F., Rajab, A., Rahideh, T., Khandouzi, N., Hosseini, S., & Shidfar, S. (2020). The effect of ginger on lipid profile: A randomized clinical trial. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(5), 602–610.
- Viljoen, E., Visser, J., Koen, N., & Musekiwa, A. (2021). A systematic review of the effectiveness of ginger for nausea and vomiting. *Nutrition Journal*, 20(1), 75.
- World Health Organization. (2022). *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants: Ginger*. WHO Press.
- Ningsih, D.A., Fahriani, M., Azhari, M. and Oktarina, M., 2020. Efektivitas pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi emesis gravidarum trimester i. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), p.1.
- Indrayani, I.M., Burhan, R. and Widiyanti, D., 2018. 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*, 5(2), pp.201-211.

- Aulia, D.L.N., Anjani, A.D., Utami, R. And Lydia, B.P., 2022. Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), pp.43-51.
- Hadya, R.A. and Sulaiman, S., 2024. Efektivitas Pemberian Kapulaga Jahe dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Desa Suka Raya. *Journal of Public Health Science*, 1(2), pp.173-180.
- Chaerina, L., Nurmallasari, H., Amelia, L., Sutaryo, D.A., Sugandi, T.K., Ridwan, H. and Setiadi, D.K., 2024. Literature Review: Efektivitas Pemberian Jahe Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 8(1), pp.1-9.
- Hasan, T.T. and Mustagfiroh, L., 2023. Efektifitas Konsumsi Jahe ntuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), pp.863-870.
- Pebrianthy, L. and Sitonga, N., 2021. Efektivitas Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester 1. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), pp.176-181.
- Ariendha, D.S.R., Setyawati, I., Hardaniyati, H. and Devitasari, A.N.I., 2023. Efektivitas Jahe Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Journal of Fundus*, 3(1), pp.46-55.
- Filliani, F.A., 2020. Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1: *Literatur Review* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).