

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN PERMEN JAHE DAN KURMA AJWA TERHADAP  
HYPERMEMESIS GRAVIDARUM****Lina Marlina<sup>1\*</sup>, Ai Rahmawati<sup>2</sup>, Iis Sopiah Suryani<sup>3</sup>, Meti Sulastri<sup>4</sup>, Sri Gustini<sup>5</sup>**<sup>1-4</sup>Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya<sup>5</sup>Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Email Korespondensi: lina.marlina@bku.ac.id

Disubmit: 13 Juni 2025

Diterima: 29 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.21065>**ABSTRACT**

*Pregnancy is often accompanied by changes that cause discomfort, one of which is nausea and vomiting. Excessive nausea and vomiting are known as hyperemesis gravidarum. If not treated properly, it can cause disorders in the mother and fetus. Conventional therapy causes side effects, so a safe natural alternative is needed. The combination of ginger and dates is one form of complementary midwifery care for natural therapy. A more practical and easily accepted alternative is in the form of candy. To determine effectiveness of giving ginger candy and ajwa dates on hyperemesis gravidarum. The type of research used quantitative with a quasi-experimental pretest-posttest one group design. Population in this research was all pregnant women in the first trimester who experienced nausea and vomiting at TPMB E Midwife, with samples by accidental sampling and 15 respondents were obtained. The instrument used was the PUQE-24 (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis) questionnaire. Respondents were given ginger candy and ajwa dates with a dose of 2x a day for 7 days. Before and after the intervention, respondents were measured for PUQE. After the data was collected, an analysis was carried out using an independent t-test. Respondent characteristics: the majority of respondents were 20-35 years old as many as 10 people (66.67%), with parity were primigravida as many as 9 people (60%), with jobs of respondents as housewives as many as 9 people (60%). The PUQE score before the intervention was 9.67, after the intervention the average PUQE score was 6.53. after being analyzed using the dependent t-test, the p value was obtained = 0.000 (<0.05). **Conclusion:** Ginger candy and ajwa dates are effective in reducing nausea and vomiting or hyperemesis gravidarum*

**Keywords:** Hyperemesis Gravidarum, Ginger, Ajwa Dates, Nausea and Vomiting**ABSTRAK**

Kehamilan sering disertai banyak perubahan pada tubuh ibu hamil sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya adalah mual dan muntah. Mual dan muntah yang berlebihan dikenal dengan istilah hyperemesis gravidarum. Butuh penanganan untuk mengurangi gejala yang ada. Jika keadaan ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat menyebabkan gangguan yang terjadi baik pada ibu maupun janinnya. Terapi konvensional dengan pengobatan secara farmakologi menimbulkan efek samping, sehingga dibutuhkan alternatif alami

yang aman. Kombinasi jahe dan kurma merupakan salah satu bentuk asuhan kebidanan komplementer untuk terapi alami. Alternatif yang lebih praktis dan mudah diterima adalah dalam bentuk permen. Untuk mengetahui Efektifitas pemberian permen jahe dan kurma ajwa terhadap hyperemesis gravidarum. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen pretest-posttest one group. Populasinya adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah di TPMB Bidan E, dengan sampel secara accidental sampling dan diperoleh 15 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PUQE-24 (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis). Responden diberi permen jahe dan kurma ajwa dengan dosis 2x sehari selama 7 hari. Sebelum dan sesudah intervensi, responden diukur PUQE. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis menggunakan uji t-test independen. Karakteristik responden mayoritas usia 20 - 35 tahun sebanyak 10 orang (66,67%), primigravida sebanyak 9 orang (60%), dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 9 orang (60%). Skor PUQE sebelum intervensi sebesar 9.67, setelah intervensi rata-rata skor PUQE adalah 6.53. setelah dianalisis menggunakan uji t-test dependen, didapat nilai  $p=0.000(<0.05)$ . Permen jahe dan kurma ajwa efektif dalam menurunkan mual muntah atau hyperemesis gravidarum

**Kata Kunci:** Hyperemesis Gravidarum, Jahe, Kurma Ajwa, Mual, Muntah

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu keadaan yang menjadi dambaan setiap pasangan usia subur. Kabar kehamilan biasanya membawa kebahagiaan yang besar, terutama bagi pasangan yang telah lama menantikan kehadiran seorang anak. Proses kehamilan seringkali disertai dengan berbagai perubahan yang terjadi pada tubuh ibu, yaitu secara fisik, psikis, maupun hormonal. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan, salah satunya adalah mual serta muntah, yang biasanya terjadi pada awal kehamilan (Marlina and Daryanti 2024).

Mual muntah bisa terjadi secara berlebihan yang dikenal dengan istilah hyperemesis gravidarum, yaitu kondisi ketika wanita hamil mengalami mual muntah lebih dari 10 kali dalam sehari sehingga dapat mengganggu aktivitas harian, bahkan memerlukan penanganan medis lebih lanjut. Hyperemesis gravidarum umumnya terjadi pada

usia kehamilan 8 sampai 12 minggu dan mencapai puncaknya pada minggu ke-9 (Muntia et al. 2021). Sekitar 50 sampai 90%, ibu hamil mengalami mual muntah selama kehamilan, dan meskipun pada umumnya keluhan ini akan mereda setelah ibu melewati usia kehamilan 20 minggu. Sekitar 20% ibu hamil tetap mengalaminya hingga menjelang persalinan (Grooten et al. 2016). Penyebab utama kondisi ini diduga berkaitan dengan peningkatan kadar hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG). Peningkatan hormon tersebut bervariasi pada setiap ibu hamil (Marlina and Daryanti 2024)

Jika tidak ditangani dengan baik, hyperemesis gravidarum dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, kekurangan energi, penurunan berat badan, serta berdampak negatif terhadap janin, seperti memiliki risiko terhadap keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga cacat lahir. Selain dampak fisik, kondisi ini juga dapat memicu

gangguan kejiwaan seperti kecemasan, depresi, bahkan trauma terhadap kehamilan berikutnya (Jansen et al. 2024; Rahma and Safura 2016; Warni and Manurung 2023).

Butuh penanganan segera, supaya akibat-akibat tersebut bisa disingkirkan. Terapi konvensional untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan biasanya menggunakan secara farmakologi berupa obat antiemetik. Namun, sebagian besar obat ini tidak disarankan untuk digunakan selama kehamilan karena berpotensi menimbulkan efek samping, seperti sakit kepala, mengantuk, diare, hingga efek teratogenik pada janin. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif terapi alami yang lebih aman dan dapat diterima oleh ibu hamil (Nurdiana, Mangkuji, and Lubis 2019).

Banyak terapi alternatif yang dikembangkan berdasarkan literatur serta kajian-kajian jurnal yang ada. Salah satu terapi alternatif yang banyak diteliti adalah penggunaan jahe (*Zingiber officinale*) (Hu et al. 2022). Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang bersifat antiemetik, antiinflamasi, dan antioksidan, serta dapat membantu meredakan ketegangan saraf (Choi et al. 2022).

Jahe adalah salah satu jenis obat herbal yang efektif, aman, dan berkhasiat tinggi untuk kesehatan (Redi Aryanta 2019). Kandungan minyak atsirinya juga memberikan aroma hangat dan menyegarkan, yang membantu mengurangi refleks muntah (Herni 2019).

Selain jahe, buah kurma, khususnya kurma ajwa, juga diketahui memiliki manfaat dalam meredakan mual dan muntah karena kandungan asam folat, vitamin, dan kalsium yang dapat mendukung fungsi sistem saraf pusat dan pencernaan (Yonni Siwi 2019). Meskipun secara khasiat tidak jauh

berbeda dengan kurma mabrum, penelitian menunjukkan bahwa konsumsi lima butir kurma ajwa per hari dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil (Purnamasari et al. 2023).

Kombinasi jahe dan kurma merupakan salah satu bentuk asuhan kebidanan komplementer yang dapat digunakan sebagai terapi alami pada ibu hamil dengan keluhan mual muntah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi ini efektif dalam menurunkan frekuensi hyperemesis gravidarum (Arianti and Yuliani 2021).

Namun, berdasarkan kajian jurnal-jurnal, penggunaan jahe dan kurma untuk mengurangi mual muntah masih terbatas pada penggunaan secara tradisional atau konsumsi langsung, dibuat minuman, jamu dan sebagainya. Tidak semua orang menyukai konsumsi jahe secara langsung karena rasa dan aromanya yang khas. Bagi ibu hamil yang kurang menyukai minuman jahe, alternatif lain yang lebih praktis dan mudah diterima adalah dalam bentuk permen.

Untuk itu, penulis mencoba melakukan penelitian "Efektifitas pemberian permen jahe dan kurma ajwa terhadap hyperemesis gravidarum", dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian permen jahe dan kurma ajwa terhadap hyperemesis gravidarum.

Manfaat Penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu kebidanan dan kesehatan ibu hamil, dengan menambah data ilmiah mengenai efektifitas terapi komplementer berupa kombinasi jahe dan kurma ajwa dalam mengatasi *hyperemesis gravidarum*.

## KAJIAN PUSTAKA

### Jahe

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah salah satu rempah yang berasal dari bagian selatan Asia yang kini telah menyebar ke berbagai belahan dunia. Tanaman jahe tumbuh setiap tahun dan tergolong dalam keluarga *Zingiberaceae*. Tanaman ini berkembang dengan baik di kawasan tropis dan subtropis, salah satunya adalah Indonesia. Rimpang jahe yang tebal dan beraroma ini tumbuh di dalam tanah. Kandungan senyawa fenol bersifat anti oksidatif dalam jahe dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan (Sari and Nasuha 2021).

Tanaman jahe merupakan salah satu tanaman yang tegak memiliki tinggi sekitar 40-100 cm dan berumur tahunan. Jenis batangnya adalah batang semu yang tersusun dari helaian daun pipih memanjang, ujungnya lancip, berwarna hijau muda. Jahe tergolong apotek hidup karena berkhasiat sebagai obat (Putri 2019).

Dalam kehidupan sehari-hari, jahe sebagai penyedap rasa alami dengan kandungan nutrisi yang bisa menambah nilai gizi dari menu utama. Jahe bisa dimanfaatkan untuk bumbu, obat tradisional atau bahan buat minuman. Kandungan gizi terbesar dari jahe adalah kalori, kemudian disusul dengan potassium, karbohidrat, sodium, vitamin C, serat, protein dan zat besi. Sedangkan senyawa kimia dalam jahe adalah beta karoten, gingerol, capsaicin, asam caffeic, salicilat dan curcumin. Jahe adalah salah satu jenis obat herbal yang efektif, aman, dan berkhasiat tinggi untuk kesehatan (Redi Aryanta 2019).

Selain itu, kandungan yang terdapat pada jahe mencakup *Zingiberena* (*zingirona*) minyak esensial, gingerol, zingiberol, bisabilena, kurkumin, flandrene,

vitamin A, dan damar pahit. Senyawa-senyawa tersebut dapat menghalangi serotonin, yaitu sebuah neurotransmitter yang diproduksi oleh neuron serotonergic pada sistem saraf pusat dan sel enterochromafin di saluran pencernaan. Oleh karena itu, jahe dianggap memberikan rasa nyaman di perut dan berpotensi membantu mengatasi mual serta muntah (Riyanti, Pangesti, and Naila 2022).

Jahe telah banyak dimanfaatkan dalam praktek pengobatan tradisional selama ribuan tahun. Beberapa manfaatnya meliputi :

- Sebagai anti inflamasi dan analgesic yaitu membantu meredakan nyeri pada otot dan sendi
- Mengurangi rasa mual serta muntah yaitu efektif dalam situasi seperti mual karena kehamilan, mabuk perjalanan, serta reaksi akibat kemoterapi
- Dapat menurunkan gula darah serta kolesterol yaitu jahe berperan dalam pengaturan metabolisme, sehingga bisa mencegah diabetes mellitus
- Menjaga kesehatan sistem pencernaan yaitu membantu mempercepat proses pengosongan lambung dan dapat mengurangi masalah pencernaan
- Sebagai bahan pangan yaitu dijadikan bahan dasar dalam pembuatan makanan dan minuman seperti jamu, permen, dan minuman herbal (Redi Aryanta 2019)

### Kurma Ajwa

Kurma ajwa merupakan tanaman khas dari kawasan Arab dan sebagai kurma unggulan dari Kota Madinah, sebagai buah yang sehat. Kurma ajwa (*Phoenix dactylifera*) mengandung gula sekitar 77% (34.5% glukosa, 0.5% sukrosa, dan 25.6% fruktosa) serta 3%

mineral. Kurma jenis ini memiliki kadar mineral tertinggi jika dibandingkan dengan jenis kurma lainnya yang hanya memiliki kandungan mineral antara 1.5 - 2.7%. Komposisi fitokimia spesifik pada kurma ini memiliki potensi membantu mengatasi berbagai macam penyakit karena memiliki antioksidan yang kuat. Kurma jenis ini memiliki aktivitas sebagai antioksidan, anti inflamasi, anti mutagenic, netro protektif, hepato protektif, dan anti kanker yang kuat. Ajwa sebagai sumber bioaktif yang memiliki potensi dalam menciptakan produk makanan dengan fokus pada kesehatan (Khalid et al. 2017).

Bentuk kurma ajwa cenderung lebih bulat berukuran sedang. Pada saat masih muda berwarna merah tua, sedangkan setelah matang berwarna coklat tua kehitaman dengan kerutan-kerutan, rasanya manis khas. Kurma ajwa mengandung vitamin riboflavin, biotin, thiamin, asam folat, asam askorbat. Selain itu mengandung kalsium, zat besi, kobalt, tembaga, magnesium, mangan, florin, kalium dan fospor (Syamsu and Muchsin 2018).

Kurma ajwa mempunyai kandungan gizi yang sangat baik, yang terdiri dari karbohidrat, serat makanan, vitamin (Vitamin B-Kompleks, Vitamin C, serta provitamin A), Mineral (KAlium, besi, magnesium, seng, kalsium), serta mengandung anti oksidan (fenolik, flavonoid dan tanin)

Kurma ajwa diketahui memiliki manfaat dalam meredakan mual dan muntah karena kandungan asam folat, vitamin, dan kalsium yang dapat mendukung fungsi sistem saraf pusat dan pencernaan (Yonni Siwi 2019). Konsumsi lima butir kurma ajwa per hari dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil (Purnamasari et al. 2023).

Buah kurma dimanfaatkan sebagai suplemen nutrisi yang bisa menekan pengeluaran asam lambung sehingga akan mengurangi keluhan mual muntah (Diana and Sumarni 2024).

Kurma sebagai anti inflamasi dan anti oksidan karena mengandung fenolik yang cukup tinggi sehingga membantu mencegah kerusakan dari sel yang diakibatkan oleh stress oksidatif. Konsumsi buah kurma bisa mengurangi sakit dalam perut. Kandungan dalam buah kurma yakni asam folat, vitamin dan kalsium dapat memblok serotonin dalam sistem saraf pusat dan sel entero kromafin pada saluran pencernaan dan dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut serta dapat mengatasi mual muntah (Nurhayati and Pangestu 2023).

Kurma juga bisa meningkatkan energi karena mengandung tinggi gula tanpa mengakibatkan peningkatan gula darah secara drastis, sehingga aman dikonsumsi oleh penderita diabetes mellitus. Selain itu, kurma bisa bermanfaat membantu proses pemulihan sehingga cocok untuk ibu hamil, pasca melahirkan serta ibu menyusui.

Konsumsi kurma ajwa, bisa berdampak pada produksi estrogen dalam tubuh yang akan memberikan efek yang baik bagi kesehatan reproduksi seorang perempuan. Estrogen sebagai hormon steroid yang mempengaruhi aktivitas alat reproduksi perempuan (Salsabila et al. 2024)

### **Hyperemesis Gravidarum**

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan (emesis gravidarum), sering terjadi pada awal kehamilan. Hal ini bisa dikatakan normal karena awal kehamilan ada beberapa perubahan yang terjadi pada fisik, psikis dan hormonal, sehingga ibu hamil harus beradaptasi dengan

perubahan tersebut. Namun ada spectrum lebih berat dalam hal durasi dan gejalanya yang disebut sebagai hyperemesis gravidarum (Lowe and Steinweg 2022).

Bisa disebut hyperemesis gravidarum jika ibu hamil mengalami muntah berkali-kali dalam sehari, atau sering muntah setiap kali makan atau minum, atau jika terjadi penurunan berat badan. Umumnya, kondisi ini muncul antara minggu keempat hingga ketujuh, dan biasanya mulai membaik pada minggu keempat belas dan keenam belas kehamilan (Melinda, Sitti Saleha, and Syatirah 2022).

Mual dan muntah yang terjadi secara berlebihan dikenal dengan istilah hyperemesis gravidarum, yaitu kondisi ketika ibu hamil mengalami mual muntah lebih dari 10 kali dalam sehari sehingga dapat mengganggu aktivitas harian, bahkan memerlukan penanganan medis lebih lanjut. Hyperemesis gravidarum umumnya terjadi pada usia kehamilan 8 sampai 12 minggu dan mencapai puncaknya pada minggu ke-9 (Muntia et al. 2021).

Mual dan muntah yang terjadi pada kehamilan, penyebabnya sampai saat ini masih belum diketahui secara pasti. Namun, hal ini bisa diduga ada beberapa hal berperan diantaranya yang pertama dipicu karena perubahan sistem endokrin selama masa kehamilan, terutama tingginya variasi HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*). Dampak fisiologis dari peningkatan hormon masih belum sepenuhnya dipahami, kemungkinan berkaitan dengan sistem saraf pusat atau dengan pengosongan lambung yang lebih lambat. Secara umum, ibu hamil dapat beradaptasi dengan kondisi ini, meskipun gejala mual dan muntah yang parah bisa bertahan hingga empat bulan (Melinda, Sitti

Saleha, and Syatirah 2022). Yang kedua adalah faktor psikologis yang bisa memicu terjadinya hyperemesis seperti adanya stress, kecemasan yang berlebihan, serta psikosomatis (Prihatini, Noviyani, and Hardiana 2024).

Selanjutnya, paritas dengan primigravida lebih rentan mengalami terjadinya hyperemesis gravidarum. Kejadian ini bisa disebabkan karena ibu hamil pertama belum bisa melakukan adaptasi dengan adanya peningkatan kadar hormon HCG dan estrogen, serta belum siap dalam menghadapi perubahan-perubahan selama kehamilan (Paskana and Vevi Gusnidarsih 2020)

Faktor lain yang bisa memicu terjadinya hiperemesis gravidarum adalah kehamilan ganda, pekerjaan, pendidikan (Hijrawati, Sari, and Wulandatika 2023; Nurmawati 2023)

Untuk mengurangi keluhan dari mual muntah ini, butuh penanganan. Jika tidak ditangani dengan baik, hyperemesis gravidarum dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, kekurangan energi, penurunan berat badan, serta berdampak negatif terhadap janin, seperti risiko keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga cacat lahir. Selain dampak fisik, kondisi ini juga dapat memicu gangguan kejiwaan seperti kecemasan, depresi, bahkan trauma terhadap kehamilan berikutnya (Jansen et al. 2024; Rahma and Safura 2016; Warni and Manurung 2023).

Hyperemesis gravidarum memiliki 3 klasifikasi yaitu :

- a. Ringan, dengan ciri ibu merasa lemah, nafsu makan menurun, namun makan dan minum masih bisa masuk meskipun sedikit
- b. Sedang, muntah lebih sering yang ditambah dengan tanda dehidrasi, tekanan darah turun, nadi cepat, berat badan turun

c. Berat, disertai gangguan kesadaran, asidosis, icterus. Hal ini bisa mengancam jiwa ibu maupun janin.

d. Untuk mengukur berat tidaknya hyperemesis gravidarum umumnya menggunakan PUQE-24 (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) yaitu instrumen penilaian untuk mual dan muntah dalam kehamilan, yang terdiri dari tiga item, yaitu : (a) mual (durasi mual dalam jam selama 24 jam terakhir),

(b) muntah (jumlah muntah dalam 24 jam terakhir), dan (c) muntah kering (banyaknya muntah kering dalam 24 jam terakhir) masing-masing dengan skala 5 poin. Skor yang tinggi menunjukkan mual muntah yang berat (Hada 2021). Dari tabel 1, jumlah skor yang didapat dari tiga pertanyaan dapat diinterpretasikan menjadi : Skor 3 -6 (derajat ringan), skor 7-12 (derajat sedang), skor > 13 (derajat berat).

**Table 1. PUQE 24**

No	Pertanyaan	Jawaban dan skor
1	Mual (durasi mual dalam jam selama 24 jam terakhir)	a. Tidak sama sekali (skor 1) b. ≤1 jam (skor 2) c. 2 - 3 jam (skor 3) d. 4-6 jam (skor 4) e. ≥7 jam (skor 5)
2	Muntah (jumlah muntah dalam 24 jam terakhir)	a. Tidak sama sekali (skor 1) b. ≤1 jam (skor 2) c. 2 - 3 jam (skor 3) d. 4-6 jam (4 skor) e. 7 jam (skor 5)
3	Muntah kering (banyaknya muntah kering dalam 24 jam terakhir)	a. Tidak sama sekali (skor 1) b. ≤1 jam (skor 2) c. 2 - 3 jam (skor 3) d. 4-6 jam (4 skor) e. 7 jam (skor 5)

### Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas pemberian permen jahe dan kurma ajwa terhadap hyperemesis gravidarum. Dari penelitian ini akan memberikan manfaat yang dapat digunakan oleh para pemberi asuhan kehamilan sebagai alternatif untuk meringankan kejadian hyperemesis gravidarum.

### Rumusan Pertanyaan

Yang menjadi rumusan pertanyaan dalam penelitian ini

adalah “apakah efektif pemberian permen jahe dan kurma ajwa terhadap hyperemesis gravidarum?”

### METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan pretest-posttest one group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah

(hyperemesis gravidarum) di TPMB Bidan E, dengan sampel diambil secara *accidental sampling*. pencarian responden dilakukan selama 1 bulan, dan didapatkan sebanyak 15 responden. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner PUQE Score (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis*) yang digunakan untuk mengukur tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi. Validitas dan reliabilitas instrumen telah teruji pada penelitian sebelumnya.

Pada saat pengumpulan data, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan pre test dengan

kuesioner PUQE untuk mengukur derajat mual muntah sebelum dilakukan intervensi. Kemudian dilakukan intervensi dengan pemberian permen jahe dan kurma ajwa dengan dosis 2x sehari selama 7 hari. Setelah 7 hari, dilakukan post test kembali dengan instrumen PUQE untuk mengukur derajat mual muntah setelah dilakukan intervensi. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis menggunakan uji t-test independen. Hasil uji analisis dikatakan efektif apabila nilai  $p < 0.05$

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini telah dilakukan dengan melibatkan 15 responden.

Karakteristik responden dalam penelitian ini bisa dilihat dari tabel 2

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	< 20 tahun	3	20%
	20-35 tahun	10	66,67%
	> 35 tahun	2	13,33%
Paritas	Primigravida	9	60%
	Multigravida	6	40%
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	9	60%
	Bekerja	6	40%

Dari tabel 2 di atas, terlihat bahwa ibu hamil paling banyak pada usia rentang 20 - 35 tahun sebanyak 10 orang (66.67%) dengan paritas

primigravida sebanyak 9 orang (60%), jenis pekerjaan mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 9 orang (60%).

### Gambaran Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Intervensi

**Tabel 3. Gambaran Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Hasil	Min	Max	Mean	SD
Pre test	8	13	9.67	0.98
Post Test	5	8	6.53	0.83

Dari tabel di atas dapat terlihat bahwa skor PUQE sebelum intervensi memiliki rata-rata sebesar

9,67, yang termasuk dalam kategori mual muntah sedang hingga berat. Sedangkan setelah intervensi

pemberian permen jahe dan kurma ajwa selama 7 hari, skor PUQE mengalami penurunan dengan rata-

rata sebesar 6,53, yang termasuk dalam kategori mual muntah ringan hingga sedang.

### Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji t Paired

Hasil	Mean ( $\pm$ SD)	T hitung	p-value ( $\alpha = 0,05$ )
Pre test	9,67 $\pm$ 0,98	12.34	0.000
Post Test	6,53 $\pm$ 0,83		

Dari data tersebut, didapatkan bahwa nilai  $p = 0.000 < 0.05$  menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor mual muntah sebelum dan sesudah pemberian permen jahe

dan kurma ajwa. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan mual muntah atau hyperemesis gravidarum pada kehamilan.

### PEMBAHASAN

Pada tabel 2, terlihat bahwa ibu hamil paling banyak pada penelitian ini adalah usia rentang 20 - 35 tahun sebanyak 10 orang (66.67%) dengan paritas primigravida sebanyak 9 orang (60 %), jenis pekerjaan mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 9 orang (60 %).

Usia 20 - 35 adalah usia reproduktif yang direkomendasikan bagi seorang ibu untuk hamil. Sehingga pada hasil penelitian, sebagian besar, ibu hamil berada pada rentang usia tersebut. Sebagian besar ibu hamil berada pada paritas primigravida, sehingga bisa disimpulkan bahwa sebagian besar ibu yang mengalami mual muntah adalah ibu dengan primigravida akibat ketidaksiapan psikis maupun fisik dalam menghadapi perubahan dalam kehamilan. Untuk jenis pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga lebih banyak diam di rumah dengan mengerjakan semua pekerjaan domestik, sehingga kurang berinteraksi dengan dunia luar yang dapat mengakibatkan emosi atau perasaan yang terpendam yang

memiliki potensi memperberat keluhan yang dirasakan selama hamil.

Paritas dengan primigravida lebih rentan mengalami terjadinya hyperemesis gravidarum. Kejadian ini bisa disebabkan karena ibu hamil pertama belum bisa melakukan adaptasi dengan adanya peningkatan hormon HCG dan estrogen, serta belum siap dalam menghadapi perubahan selama kehamilan (Paskana and Vevi Gusnidarsih 2020)

Faktor lain yang bisa memicu terjadinya hiperemesis gravidarum adalah kehamilan ganda, pekerjaan, pendidikan (Hijrawati, Sari, and Wulandatika 2023; Nurmawati 2023)

Hasil penelitian tentang efektifitas permen jahe dan kurma ajwa menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada skor PUQE setelah pemberian permen jahe dan kurma ajwa selama 7 hari kepada ibu hamil trimester pertama yang mengalami hyperemesis gravidarum. Rata-rata skor PUQE pretest sebesar 9,67 menurun menjadi 6,53 pada posttest, dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang

berarti secara statistik perbedaan tersebut signifikan.

Rumusan pertanyaan dalam penelitian ini adalah “apakah efektif pemberian permen jahe dan kurma ajwa terhadap hyperemesis gravidarum?” Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rumusan pertanyaan dapat terjawab dengan baik bahwa pemberian permen jahe kurma ajwa efektif dalam menurunkan hyperemesis gravidarum.

Secara teori, fisiologisnya jahe (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang bekerja sebagai antiemetik melalui mekanisme penghambatan pusat muntah di sistem saraf pusat serta mempengaruhi motilitas gastrointestinal. Jahe juga memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan yang membantu meredakan gejala mual dan muntah (Choi et al. 2022; Hu et al. 2022).

Jahe telah dimanfaatkan dalam praktek pengobatan tradisional selama ribuan tahun. Beberapa manfaatnya meliputi :

- a. Sebagai antiinflamasi dan analgesic : membantu meredakan nyeri pada otot dan sendi
- b. Mengurangi rasa mual serta muntah : efektif dalam situasi seperti mual karena kehamilan, mabuk perjalanan, serta reaksi akibat kemoterapi
- c. Dapat menurunkan gula darah serta kolesterol : jahe berperan dalam pengaturan metabolisme
- d. Menjaga kesehatan sistem pencernaan : membantu mempercepat proses pengosongan lambung dan dapat mengurangi masalah pencernaan
- e. Sebagai bahan pangan : dijadikan bahan dasar pembuatan makanan dan minuman seperti jamu, permen, dan minuman herbal (Redi Aryanta 2019)

Sementara itu, kurma ajwa mengandung asam folat, vitamin B kompleks, zat besi, serta kalsium yang mendukung fungsi sistem saraf pusat, memperbaiki metabolisme energi, serta membantu memperkuat daya tahan tubuh. Konsumsi kurma secara teratur juga diketahui membantu menstabilkan kadar gula darah dan meningkatkan energi, sehingga mengurangi gejala kelelahan dan mual (Purnamasari et al. 2023; Yonni Siwi 2019).

Buah kurma dimanfaatkan sebagai suplemen nutrisi yang bisa menekan pengeluaran asam lambung sehingga akan mengurangi keluhan mual muntah (Diana and Sumarni 2024). Kurma sebagai antiinflamasi dan antioksidan karena mengandung fenolik yang cukup tinggi sehingga membantu mencegah kerusakan dari sel yang diakibatkan oleh stress oksidatif. Konsumsi buah kurma bisa mengurangi sakit dalam perut. Kandungan dalam buah kurma yakni asam folat, vitamin dan kalsium dapat memblok serotonin dalam sistem saraf pusat dan sel enterokromafin pada saluran pencernaan dan dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut serta dapat mengatasi mual muntah (Nurhayati and Pangestu 2023).

Penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh (Arianti and Yuliani 2021) yang menyatakan bahwa kombinasi jahe dan kurma secara signifikan dapat menurunkan frekuensi dan intensitas mual muntah pada ibu hamil. Demikian pula, Nurdiana, Mangkuji, & Lubis (2019) menyebutkan bahwa pendekatan terapi alami dengan menggunakan herbal seperti jahe lebih disukai karena minim efek samping dan lebih dapat diterima oleh ibu hamil (Nurdiana, Mangkuji, and Lubis 2019).

Dari hasil penelitian dan kajian-kajian teori tersebut,

penurunan tingkat mual dan muntah ini menunjukkan bahwa kombinasi jahe dan kurma ajwa yang dikemas dalam bentuk permen memiliki efektivitas yang baik sebagai terapi komplementer pada kondisi hyperemesis gravidarum. Dari segi bentuk sediaan, penggunaan permen sebagai media intervensi juga merupakan pendekatan inovatif dan praktis. Permen dapat dikonsumsi dengan mudah kapan saja dan memiliki rasa yang lebih diterima dibandingkan konsumsi jahe dalam bentuk minuman atau rebusan. Hal ini penting, mengingat sebagian besar ibu hamil mengalami sensitivitas terhadap bau dan rasa tajam pada trimester pertama.

Meskipun penelitian ini hasilnya baik, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya desain one group pretest-posttest yang tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga kemungkinan faktor luar seperti adaptasi fisiologis kehamilan atau efek plasebo tidak sepenuhnya dieliminasi. Selain itu, ukuran sampel yang relatif kecil dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan dengan menggunakan desain randomized controlled trial dan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar sangat dianjurkan, untuk memperbaiki penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan asuhan kebidanan komplementer berbasis herbal, khususnya bagi ibu hamil yang mengalami hyperemesis gravidarum, serta mendukung pemanfaatan bahan alami seperti jahe dan kurma ajwa dalam bentuk sediaan yang inovatif dan mudah diterima yaitu berupa permen.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 ibu hamil trimester pertama dengan keluhan hyperemesis gravidarum, dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe dan kurma ajwa efektif dalam menurunkan gejala hyperemesis gravidarum dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Dari hasil penelitian ini, disarankan kepada pemberi asuhan untuk merekomendasikan pemberian permen jahe kurma sebagai alternative untuk mengurangi hyperemesis gravidarum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, Sri Ayu, And Meda Yuliani. (2021). "Efektifitas Minuman Jahe (*Zingiber Officinale*) Dan Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Untuk Mengurangi Hiperemesis Gravidarum." *Holistik Jurnal Kesehatan* 15(3): 546-53.
- Choi, Jihee, Jounghee Lee, Kijoon Kim, Hyo Kyoung Choi, Se A. Lee, And Hae Jeung Lee. (2022). "Effects Of Ginger Intake On Chemotherapy-Induced Nausea And Vomiting: A Sistematic Review Of Randomized Clinical Trials." *Nutrients* 14(23): 1-17.
- Diana, Sirlia, And Sumarni Sumarni. (2024). "Terapi Non Farmakologi Terhadap Mual Muntah Dan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil: A Literatur Review." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 24(2): 1542.
- Grooten, Iris J., Ben W. Mol, Joris A.M. Van Der Post, Carrie Ris-Stalpers, Marjolein Kok, Joke M.J. Bais, Caroline J. Bax, Johannes J. Duvekot, Henk A. Bremer, Martina M. Porath, Wieteke M. Heidema, Kitty

- W.M. Bloemenkamp, Hubertina C.J. Scheepers, Maureen T.M. Franssen, Martijn A. Oudijk, Tessa J. Roseboom, And Rebecca C. Painter. (2016). "Early Nasogastric Tube Feeding In Optimising Treatment For Hyperemesis Gravidarum: The Mother Randomised Controlled Trial (Maternal And Offspring Outcomes After Treatment Of Hyperemesis By Refeeding)." *Bmc Pregnancy And Childbirth* 16(1): 1-6. [Http://Dx.Doi.Org/10.1186/S12884-016-0815-1](http://dx.doi.org/10.1186/s12884-016-0815-1).
- Hu, Youchun, Adwoa N. Amoah, Han Zhang, Rong Fu, Yanfang Qiu, Yuan Cao, Yafei Sun, Huanan Chen, Yanhua Liu, And Quanjun Lyu. (2022). "Effect Of Ginger In The Treatment Of Nausea And Vomiting Compared With Vitamin B6 And Placebo During Pregnancy: A Meta-Analysis." *Journal Of Maternal-Fetal And Neonatal Medicine* 35(1): 187-96.
- Jansen, Larissa A.W., Victoria Shaw, Iris J. Grooten, Marjette H. Koot, Caitlin R. Dean, And Rebecca C. Painter. (2024). "Diagnosis And Treatment Of Hyperemesis Gravidarum." *Cmaj. Canadian Medical Association Journal* 196(14): E477-85.
- Khalid, Sumaira, Nauman Khalid, Rao Sanallah Khan, Haroon Ahmed, And Asif Ahmad. (2017). "A Review On Chemistry And Pharmacology Of Ajwa Date Fruit And Pit." *Trends In Food Science And Technology* 63: 60-69. [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Tifs.2017.02.009](http://dx.doi.org/10.1016/j.tifs.2017.02.009).
- Lowe, Sandra A, And Kate E Steinweg. (2022). "Review Article: Management Ofhyperemesis Gravidarum Andnausea And Vomiting In Pregnancy." *Ema (Emergency Medicine Australia)* 34: 9-15. [Https://Onlinelibrary.Wiley.Com/Doi/Epdf/10.1111/1742-6723.13909](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1742-6723.13909).
- Marlina, Lina, And Eneng Daryanti. (2024). *Langgam Pustaka Asuhan Kebidanan Kehamilan*. 1st Ed. Ed. Meti Sulastri (Universitas Bhakati Kencana). Tasikmalaya.
- Melinda, Sitti Saleha, And Syatirah. (2022). "Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal Patologi Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat li (Literature Review)." *Jurnal Midwifery* 4(2): 72-81.
- Muntia, Wa Ode, Lindha Hardianti Saputri, Nia Karuniawati, Sundari, And Nurul Husna. (2021). "Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal Care Pada Ny. A Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat li." *Window Of Midwifery Journal* 2(2): 107-17.
- Nurdiana, Ani, Betty Mangkuji, And Rismahara Lubis. (2019). "Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018." *Colostrum: Jurnal Kebidanan* 1(1): 36-44.
- Nurhayati, Ai, And Gaidha Khusnul Pangestu. (2023). "Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2023." *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah* 2(10): 4265-78.
- Nurmawati, Nurmawati. (2023). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Dr. Drajat Prawiranegara Kabupaten Serang Tahun 2017." *Jurnal Ilmiah*

- Kesehatan Delima* 1(2): 32-42.
- Paskana, Kristina, And Vevi Gusnidarsih. (2020). "Hubungan Paritas Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Abstrak." *Bmj (Online)* 340(7743): 25-29.
- Prihatini, Seni, Ernita Prima Noviyani, And Hedy Hardiana. (2024). "Hubungan Pengetahuan, Kecemasan Ibu Hamil Dan Dukungan Suami Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Trimester I Di Pmb Bidan Y Tahun 2023." *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah* 3(1): 399-409.
- Redi Aryanta, I Wayan. (2019). "Manfaat Jahe Untuk Kesehatan." *Widya Kesehatan* 1(2): 39-43.
- Riyanti, Eko, Nova Ari Pangesti, And Sarifatun Naila. (2022). "Literature Review: Efektifitas Jahe Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil." *Nursing Science Journal (Nsj)* 3(1): 57-65.
- Salsabila, Fitra Amalia, Nasrudin Andi Mappaware, Arni Isnaini Arfah, Masita Fujiko, And Shulhana Mokhtar. (2024). "Literature Review: Pengaruh Buah Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L.) Terhadap Kadar Hormon Estrogen." *Innovative: Journal Of Social Science Research Volume* 4(1): 5902-16.
- Sari, Dewi, And Anas Nasuha. (2021). "Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, Dan Aktivitas Farmakologis Pada Jahe (Zingiber Officinale Rosc.): Review." *Tropical Bioscience: Journal Of Biological Science* 1(2): 11-18. <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/tropicalbiosci/article/view/5246> (June 12, 2025).
- Syamsu, Rachmat Faisal, And Achmad Harun Muchsin. (2018). "Gambaran Kandungan Antioksidan Senyawa Polifenol Golongan Flavonoid Pada Kurma Ajwa (Madinah), Kurma Sukari (Mesir), Kurma Khalas (Dubai), Dan Kurma Golden Valley (Mesir) Dengan Metode Spektrofotometri Uv-Vis." (2009): 1-10.
- Warni, Sutra, And Basaria Manurung. (2023). "Pengaruh Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pbm Hj Hotma Deli Siregar Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran* 1(1): 138-44.
- Yonni Siwi, Retno Palupi. (2019). "Efektifitas Pemberian Buah Kurma Mabrum Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Ny. H. Pakisaji Kabupaten Malang." *Journal For Quality In Women's Health* 2(2): 49-54.