

**EFEKTIVITAS EKSTRAK SIMPLISIA JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN
DERAJAT MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL**

Eva Inayatul Faiza^{1*}, Riski Akbarani², Indah Mauludiyah³,
Miftakhul Mahfirah Ermadona⁴

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kenedes Malang

Email Korespondensi: evainayatul@gmail.com

Disubmit: 12 Februari 2026

Diterima: 25 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i5.25101>

ABSTRACT

Nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy are common physiological complaints due to hormonal changes and may progress to hyperemesis gravidarum if not properly managed. Safe non-pharmacological interventions are needed to improve maternal comfort, one of which is the use of red ginger simplicia extract as a complementary therapy. Purpose: To determine the effectiveness of red ginger simplicia extract in reducing the severity of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women. Method: This study used a quasi-experimental design with a control group pretest-posttest approach conducted at an independent midwifery practice in Malang City from January to February 2026. The sample consisted of 28 first-trimester pregnant women divided into intervention and control groups using purposive sampling. The instrument used was the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon test and Independent Sample T-Test with a significance level of $p < 0.05$. Result: Most respondents experienced moderate nausea and vomiting before the intervention. After the administration of red ginger simplicia extract, the proportion of respondents in the mild category increased to 71.43%. The Wilcoxon test showed a significant difference before and after the intervention in the red ginger group ($p=0.002$), while the control group also showed a smaller significant change ($p=0.028$). Conclusion: Red ginger simplicia extract is effective in reducing the severity of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women and can be used as a non-pharmacological alternative in midwifery care.

Keywords: Red Ginger Simplicia Extract, Nausea And Vomiting, First-Trimester Pregnant Women.

ABSTRAK

Pendahuluan: Mual dan muntah pada kehamilan trimester I merupakan keluhan fisiologis yang umum terjadi akibat perubahan hormonal dan berpotensi berkembang menjadi hiperemesis gravidarum apabila tidak ditangani dengan tepat. Penanganan nonfarmakologis yang aman diperlukan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil, salah satunya melalui pemanfaatan ekstrak simplisia jahe merah sebagai terapi komplementer. Tujuan: Mengetahui efektivitas pemberian

ekstrak simplisia jahe merah terhadap penurunan derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I. Metode Penelitian: Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan control group pretest-posttest design yang dilaksanakan di TPMB Kota Malang pada Januari-Februari 2026. Sampel berjumlah 28 ibu hamil trimester I yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Independent Sample T-Test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil: Sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang sebelum intervensi. Setelah pemberian ekstrak simplisia jahe merah terjadi peningkatan responden dengan kategori ringan menjadi 71,43%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok jahe merah ($p=0,002$), sedangkan kelompok kontrol juga menunjukkan perubahan signifikan namun lebih kecil ($p=0,028$). Kesimpulan: Ekstrak simplisia jahe merah efektif menurunkan derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I dan dapat digunakan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan.

Kata Kunci: Ekstrak Simplisia Jahe Merah, Mual Muntah, Ibu Hamil Trimester I.

PENDAHULUAN

Mual dan muntah pada kehamilan merupakan keluhan yang umum terjadi terutama pada trimester pertama akibat perubahan fisiologis dan hormonal selama masa gestasi. Kondisi ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum apabila tidak ditangani secara tepat, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kondisi kesehatan ibu, serta berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, penanganan yang efektif dan aman sangat diperlukan dalam pelayanan kebidanan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin selama kehamilan (Saifudin & Bari, 2018).

Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah berlebihan pada ibu hamil yang dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, penurunan berat badan, serta komplikasi kehamilan apabila tidak ditangani. Faktor yang memengaruhi kejadian hiperemesis gravidarum meliputi usia, paritas, pendidikan, pekerjaan, serta kondisi psikologis ibu hamil. Kondisi ini masih menjadi

permasalahan kesehatan maternal yang memerlukan penanganan komprehensif melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (Ginting, 2020; Rottie, 2019; Adisasmito, 2018).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah terapi herbal, khususnya jahe. Jahe diketahui mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang berperan dalam meningkatkan motilitas gastrointestinal, mempercepat pengosongan lambung, serta menekan refleks muntah, sehingga berpotensi mengurangi gejala mual dan muntah selama kehamilan (Wang et al., 2023). Selain itu, uji klinis terbaru menunjukkan bahwa terapi herbal pada awal kehamilan memberikan efek signifikan dalam mengurangi gejala mual muntah serta meningkatkan kenyamanan ibu tanpa efek samping yang berarti (Lee et al., 2022).

Intervensi nonfarmakologis juga terbukti mampu menurunkan gejala hiperemesis gravidarum dan meningkatkan kualitas hidup ibu

hamil secara signifikan (Rahman & Sari, 2024). Penelitian systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa suplementasi jahe efektif menurunkan intensitas mual dan frekuensi muntah pada ibu hamil dibandingkan tanpa intervensi (Smith & Brown, 2023).

Ekstrak simplisia jahe merah merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiemetik, mampu meningkatkan motilitas lambung, mengurangi kembung, serta menghambat refleksi muntah. Penggunaan jahe dinilai relatif aman karena bekerja langsung pada sistem pencernaan tanpa memberikan efek samping yang signifikan pada ibu hamil (Saswita & Bayhakki, 2020).

Mual dan muntah pada ibu hamil trimester I merupakan kondisi yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu dan berpotensi berkembang menjadi hiperemesis gravidarum apabila tidak ditangani secara tepat. Penurunan frekuensi dan derajat mual muntah menjadi indikator penting dalam keberhasilan intervensi yang diberikan, baik melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan yang tepat diharapkan mampu meningkatkan kenyamanan ibu hamil serta mendukung keberlangsungan kehamilan yang sehat (Asrinah et al., 2020; Saifudin & Bari, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas ekstrak simplisia jahe merah terhadap penurunan derajat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan derajat mual muntah setelah pemberian ekstrak jahe merah dibandingkan sebelum intervensi, sehingga menunjukkan

bahwa terapi herbal ini efektif sebagai alternatif penanganan non farmakologis.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan terapi komplementer kebidanan, memberikan informasi bagi ibu hamil terkait penggunaan jahe merah sebagai upaya mengurangi mual muntah, serta menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan berbasis kearifan lokal.

KAJIAN PUSTAKA

Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah berlebihan pada kehamilan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan status kesehatan ibu, serta berpotensi menimbulkan komplikasi pada janin apabila tidak ditangani dengan baik. Kondisi ini umumnya terjadi pada trimester pertama akibat perubahan hormonal seperti peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan human chorionic gonadotropin (hCG) yang memengaruhi sistem pencernaan dan pusat muntah di otak. Hiperemesis gravidarum ditandai dengan mual muntah terus-menerus, penurunan berat badan, dehidrasi, gangguan elektrolit, hingga penurunan kesadaran pada kondisi berat (Syahril, 2018; Rasida, 2020; Prawirohardjo, 2018).

Jahe merah merupakan tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan sebagai terapi komplementer dalam mengatasi mual dan muntah. Kandungan aktif seperti gingerol, shogaol, zingerone, dan zingiberol berperan sebagai antiemetik alami dengan meningkatkan motilitas lambung, mengurangi kembung, serta menghambat refleksi muntah. Mekanisme kerja jahe diketahui

mampu menghambat reseptor serotonin pada saluran cerna sehingga memberikan efek antiemetik tanpa memengaruhi sistem saraf pusat, sehingga relatif aman digunakan oleh ibu hamil sebagai alternatif terapi non farmakologis (Wiraharja, Rustam, & Iskandar, 2019; Saswita & Bayhakki, 2020; Fitria, 2019).

Frekuensi dan derajat mual muntah merupakan indikator penting dalam menilai tingkat keparahan emesis gravidarum. Pengukuran dapat dilakukan menggunakan instrumen Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE), yang menilai lama mual, frekuensi muntah, dan muntah kering dalam 24 jam. Hasil pengukuran dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Penurunan skor PUQE menunjukkan keberhasilan intervensi yang diberikan dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2018; Latifah et al., 2016).

Penilaian tingkat keparahan mual muntah dapat dilakukan menggunakan instrumen Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) score yang digunakan secara luas dalam praktik klinis untuk menentukan tingkat intervensi yang diperlukan (Khan et al., 2024).

Intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan yang aman dalam mengatasi keluhan mual muntah pada ibu hamil, salah satunya melalui pemanfaatan bahan herbal seperti jahe merah. Terapi nonfarmakologis berfokus pada pendekatan alami yang minim efek samping, mudah diterapkan, serta dapat meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan. Efektivitas intervensi diukur berdasarkan perubahan kondisi sebelum dan sesudah pemberian terapi, terutama dalam menurunkan frekuensi dan

derajat mual muntah (Asrinah et al., 2020; Saswita & Bayhakki, 2020).

Pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan utama pada kasus mual muntah ringan hingga sedang karena lebih aman bagi ibu dan janin. Intervensi yang di rekomendasikan meliputi modifikasi pola makan, aromaterapi, akupresur, serta penggunaan bahan herbal seperti jahe (World Health Organization, 2022). Studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis mampu mengurangi gejala hiperemesis gravidarum dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil secara signifikan (Rahman & Sari, 2024).

Jahe merupakan tanaman herbal yang telah lama digunakan untuk mengatasi gangguan pencernaan, termasuk mual dan muntah. Kandungan aktif dalam jahe, seperti gingerol dan shogaol, bekerja dengan cara meningkatkan pengosongan lambung, memperbaiki motilitas gastrointestinal, serta memengaruhi reseptor serotonin yang berperan dalam refleksi muntah (Wang et al., 2023).

Hasil systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa suplementasi jahe efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil, serta aman digunakan dalam dosis tertentu (Smith & Brown, 2023). Penelitian eksperimental juga menunjukkan bahwa terapi herbal, termasuk jahe, memiliki efektivitas signifikan dalam mengurangi gejala mual muntah pada awal kehamilan dibandingkan kelompok kontrol (Lee et al., 2022).

Kajian mengenai efektivitas ekstrak simplisia jahe merah terhadap penurunan derajat mual dan muntah pada ibu hamil memiliki nilai penting dalam pengembangan pelayanan kebidanan berbasis terapi komplementer. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkuat

penggunaan herbal sebagai alternatif non farmakologis yang aman, efektif, dan berbasis kearifan lokal. Selain itu, hasil kajian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas asuhan kebidanan serta menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya di bidang kesehatan maternal.

Berdasarkan kajian pustaka tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: *Bagaimana efektivitas pemberian ekstrak simplisia jahe merah terhadap penurunan frekuensi dan derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I?*

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan control group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan dengan melakukan pengukuran awal derajat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum intervensi, kemudian dilakukan pemberian ekstrak simplisia jahe merah pada kelompok intervensi dan air hangat pada kelompok kontrol, selanjutnya dilakukan pengukuran ulang setelah intervensi. Penelitian dilaksanakan di TPMB Kota Malang pada tanggal 25 Januari sampai 7 Februari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dan melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) di TPMB Kota Malang dengan jumlah rata-rata 40 orang per bulan. Sampel penelitian berjumlah 28 responden yang terdiri dari 14 kelompok intervensi dan 14 kelompok kontrol, yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester

I, mengalami mual muntah, belum mengonsumsi jahe sebagai terapi antiemetik, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu ibu hamil dengan penyakit penyerta atau komplikasi kehamilan.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) untuk mengukur derajat mual dan muntah dalam 24 jam terakhir yang mencakup lama mual, frekuensi muntah, dan muntah kering. Intervensi berupa pemberian ekstrak simplisia jahe merah sebanyak 250 mg yang diseduh dengan air hangat 250 ml dan dikonsumsi satu kali sehari pada pagi hari selama dua hari berturut-turut. Kelompok kontrol diberikan air hangat dengan jumlah dan frekuensi yang sama. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia, privasi dan kerahasiaan responden, keadilan, serta pertimbangan manfaat dan risiko. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat penelitian dan diminta menandatangani informed consent sebelum berpartisipasi. Data responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi derajat mual muntah. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian ekstrak simplisia jahe merah terhadap penurunan derajat mual muntah menggunakan uji Paired Sample T-Test apabila data berdistribusi normal, atau uji Wilcoxon Signed

Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal. Perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol dianalisis menggunakan uji Independent Sample T-Test. Analisis multivariat dilakukan menggunakan

uji ANCOVA untuk melihat pengaruh karakteristik responden terhadap derajat mual muntah. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	< 20 tahun	10	35,71
	20-35 tahun	12	42,86
	> 35 tahun	6	21,43
Pendidikan	Tamat SD/SMP	8	25,57
	Tamat SMA	15	53,57
	Tamat Sarjana	5	17,86
Pekerjaan	Tidak bekerja/ Ibu rumah tangga	17	60,71
	Petani	4	14,29
	Swasta/Wiraswasta	7	25,00

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun, berpendidikan

SMA, dan tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga. Hal ini menggambarkan profil umum ibu hamil trimester I yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 2. Distribusi Derajat Mual Muntah Sebelum Intervensi

Derajat Mual Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	3	21,43
Sedang	11	78,57
Total	14	100

Berdasarkan Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar ibu hamil

mengalami mual muntah kategori sedang.

Tabel 3. Distribusi Derajat Mual Muntah Setelah Intervensi Jahe Merah

Derajat Mual Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	10	71,43
Sedang	14	28,57
Total	14	100

Berdasarkan hasil intervensi terjadi peningkatan jumlah responden dengan kategori mual

muntah ringan setelah pemberian ekstrak simplisia jahe merah.

Tabel 4. Distribusi Derajat Mual Muntah Kelompok Kontrol

Derajat Mual Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	5	35,71
Sedang	9	64,29
Total	14	100

Berdasarkan distribusi derajat mual muntah pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan derajat

mual muntah, namun tidak sebesar kelompok intervensi.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Ekstrak Jahe Merah

Variabel	Z	p-value
PUQE sebelum - sesudah	-3,076	0,002

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Perbandingan derajat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi didapatkan Nilai $p < 0,05$

menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara skor PUQE sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Air Hangat

Variabel	Z	p-value
PUQE sebelum - sesudah	-2,200	0,028

Berdasarkan Hasil Uji Wilcoxon Kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan signifikan, namun nilai

penurunan tidak sebesar kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-35 tahun, berpendidikan SMA, dan mayoritas tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga. Usia tersebut termasuk dalam usia reproduktif yang secara fisiologis memiliki kesiapan kehamilan yang lebih baik dibandingkan usia terlalu muda maupun terlalu tua.

Secara teori, usia reproduksi sehat berkaitan dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi kehamilan. Namun, pada usia di bawah 20 tahun kondisi fisik dan mental belum sepenuhnya matang sehingga berpotensi meningkatkan keluhan kehamilan

termasuk mual muntah. Tingkat pendidikan juga berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam memahami informasi kesehatan serta melakukan penanganan keluhan selama kehamilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Asrinah et al. (2020) dan Rachmawati et al. (2017) yang menyatakan bahwa usia, pendidikan, dan pekerjaan merupakan faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan ibu hamil. Ibu dengan pendidikan menengah cenderung memiliki pemahaman dasar mengenai kehamilan, namun masih memerlukan edukasi tambahan

terkait penanganan keluhan fisiologis seperti emesis gravidarum.

Karakteristik responden yang didominasi usia reproduktif, pendidikan menengah, dan peran domestik menunjukkan bahwa kelompok ibu hamil memiliki potensi untuk menerima intervensi kesehatan, namun tetap memerlukan pendampingan tenaga kesehatan dalam mengelola keluhan kehamilan secara tepat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami derajat mual muntah kategori sedang sebelum diberikan intervensi, baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Kondisi ini menunjukkan bahwa emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester pertama.

Secara fisiologis, mual muntah pada kehamilan terjadi akibat perubahan hormonal terutama peningkatan hormon hCG dan progesteron yang memengaruhi sistem pencernaan serta pusat muntah di otak. Progesteron menyebabkan relaksasi otot saluran cerna sehingga memicu refluks lambung dan menimbulkan rasa mual.

Hasil ini sejalan dengan Saifudin & Bari (2019) yang menyatakan bahwa emesis gravidarum umumnya muncul pada trimester pertama sebagai respons adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Penelitian Rottie (2019) juga menyebutkan bahwa peningkatan hormon hCG berkorelasi dengan meningkatnya frekuensi mual muntah.

Derajat mual muntah yang dominan kategori sedang sebelum intervensi menunjukkan bahwa ibu hamil belum memiliki penanganan yang optimal terhadap keluhan emesis gravidarum sehingga diperlukan intervensi non

farmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

Setelah diberikan ekstrak simplisia jahe merah, sebagian besar responden mengalami penurunan derajat mual muntah menjadi kategori ringan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang hanya diberikan air hangat, perubahan tidak terlalu signifikan dan sebagian besar masih berada pada kategori sedang.

Secara teori, jahe memiliki kandungan aktif berupa gingerol dan shogaol yang berfungsi sebagai antiemetik. Zat tersebut bekerja dengan meningkatkan motilitas lambung, mengurangi kontraksi berlebihan saluran cerna, serta menghambat refleks muntah. Jahe juga memberikan sensasi hangat yang membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Saswita & Bayhakki (2020) yang menyatakan bahwa jahe efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada kehamilan. Terapi herbal ini juga aman digunakan karena tidak memberikan efek samping signifikan bagi ibu maupun janin.

Perubahan derajat mual muntah setelah intervensi menunjukkan bahwa penggunaan ekstrak jahe merah dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi keluhan emesis gravidarum pada trimester pertama.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara derajat mual muntah sebelum dan sesudah pemberian ekstrak jahe merah dengan nilai $p < 0,05$. Penurunan derajat mual muntah pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa ekstrak jahe merah memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan air hangat.

Secara konsep, terapi herbal merupakan bagian dari pendekatan komplementer dalam pelayanan kebidanan yang bertujuan meningkatkan kenyamanan ibu hamil tanpa efek farmakologis berlebihan. Jahe bekerja langsung pada sistem gastrointestinal tanpa memengaruhi sistem saraf pusat sehingga aman digunakan selama kehamilan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Soa et al. (2018) dan Saswita & Bayhakki (2020) yang menyatakan bahwa jahe efektif menurunkan frekuensi mual muntah dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer pada ibu hamil.

Ekstrak simplisia jahe merah terbukti efektif menurunkan emesis gravidarum dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam praktik kebidanan, terutama pada trimester pertama kehamilan.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan derajat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I setelah pemberian ekstrak simplisia jahe merah tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan aktif jahe seperti gingerol dan shogaol yang bersifat antiemetik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan persepsi ibu terhadap terapi herbal yang diberikan. Keyakinan ibu bahwa jahe merupakan bahan alami yang aman dan telah lama digunakan secara tradisional diduga meningkatkan efek terapeutik melalui mekanisme sugesti positif dan peningkatan kenyamanan.

Selain itu, konsumsi ekstrak jahe merah dalam bentuk seduhan hangat kemungkinan memberikan efek relaksasi pada saluran pencernaan serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu mengurangi sensasi mual. Peneliti juga mengasumsikan bahwa kepatuhan responden dalam mengonsumsi intervensi, dukungan keluarga, serta edukasi yang

diberikan selama penelitian turut berperan dalam keberhasilan penurunan derajat mual muntah. Dengan demikian, efektivitas ekstrak simplisia jahe merah tidak hanya dipengaruhi oleh aspek farmakologis bahan herbal, tetapi juga oleh faktor perilaku, psikologis, dan lingkungan ibu hamil yang saling berinteraksi dalam proses adaptasi terhadap kehamilan trimester pertama.

Asumsi ini menjadi dasar bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis herbal akan lebih optimal apabila disertai edukasi, dukungan keluarga, dan pendekatan holistik dalam pelayanan kebidanan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak menganalisis faktor lain seperti gravida, kondisi psikologis, pola makan, dan dukungan keluarga yang dapat memengaruhi derajat mual muntah. Selain itu, durasi intervensi relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang penggunaan jahe merah.

Secara teori, emesis gravidarum dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan sehingga analisis yang lebih komprehensif diperlukan pada penelitian selanjutnya.

Keterbatasan penelitian ini menjadi dasar untuk pengembangan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel yang lebih luas serta periode intervensi yang lebih panjang agar diperoleh gambaran efektivitas jahe merah secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab rumusan masalah mengenai efektivitas ekstrak simplisia jahe merah dalam menurunkan derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I. Emesis gravidarum merupakan keluhan yang umum terjadi pada awal kehamilan dan

memerlukan penanganan yang tepat serta aman bagi ibu dan janin. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui terapi nonfarmakologis berbasis bahan alami. Pemberian ekstrak simplisia jahe merah terbukti dapat membantu menurunkan derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I melalui mekanisme kerja alami pada sistem pencernaan, sehingga memberikan rasa nyaman dan mengurangi keluhan selama kehamilan. Di bandingkan dengan intervensi sederhana seperti konsumsi air hangat, penggunaan jahe merah menunjukkan efektivitas yang lebih baik sebagai terapi komplementer. Dengan demikian, ekstrak simplisia jahe merah dapat direkomendasikan sebagai alternatif intervensi non farmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mengatasi emesis gravidarum secara aman, mudah diterapkan, serta sesuai dengan pendekatan promotif dan preventif dalam perawatan ibu hamil.

Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat agar hasil memiliki validitas dan daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, diperlukan pengamatan dengan durasi intervensi yang lebih panjang serta penambahan variabel lain seperti status gizi, kondisi psikologis, pola makan, dan dukungan keluarga untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi mual muntah pada kehamilan. Kajian lanjutan juga disarankan membandingkan ekstrak jahe merah dengan intervensi nonfarmakologis lainnya serta mengevaluasi dosis dan bentuk sediaan yang paling efektif dan aman bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. (2018). *Sistem kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Asrinah, S., Putri, D. A., & Lestari, W. (2020). Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fitria, N. (2019). Efektivitas jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 85-92.
- Ginting, S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 45-52.
- Khan, S., Ali, R., & Ahmad, N. (2024). PUQE scoring as a clinical tool for assessing severity of pregnancy-related nausea and vomiting: Recent developments. *International Journal of Women's Health*, 16, 233-241.
- Latifah, L., Susanti, R., & Hidayati, N. (2016). Penggunaan instrumen PUQE dalam penilaian mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 101-107.
- Lee, H. Y., Kim, J., & Park, S. (2022). Effectiveness of herbal therapies for nausea and vomiting in early pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 64, 102800.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu kebidanan* (Edisi revisi). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahman, M., & Sari, D. (2024). Non-pharmacological interventions for hyperemesis gravidarum: Evidence from clinical studies. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, 112.
- Rasida, R. (2020). Hiperemesis gravidarum dan

- penatalaksanaannya. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(2), 67-74.
- Rottie, J. (2019). Faktor risiko kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 32-39.
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. (2018). *The management of nausea and vomiting of pregnancy*. London: RCOG.
- Saifudin, A. B., & Bari, A. (2018). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifudin, A. B., & Bari, A. (2019). *Ilmu kebidanan praktis*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saswita, R., & Bayhakki, B. (2020). Efektivitas jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 120-126.
- Smith, J., & Brown, A. (2023). Ginger supplementation for nausea and vomiting in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 49(4), 1251-1260.
- Soa, D. Y., Amelia, R., & Octaviani, N. (2018). Pengaruh pemberian jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 15-21.
- Syahril, S. (2018). Hiperemesis gravidarum dalam perspektif klinis. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 6(2), 55-61.
- Wang, Y., Li, X., & Chen, L. (2023). Ginger extract mechanisms in gastrointestinal motility and nausea reduction during pregnancy. *Nutrients*, 15(6), 1345.
- Wiraharja, R. S., Rustam, E., & Iskandar, A. (2019). Ginger extract effectiveness for nausea and vomiting in pregnancy. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 7(1), 25-30.
- World Health Organization. (2022). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience: update on nausea and vomiting management. Geneva: WHO.