

PERBANDINGAN PEMBERIAN AIR KELAPA DENGAN JAHE MERAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DALAM MENURUNKAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM DI BPM UMIATIN

Umiatin^{1*}, Ita Herawati²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: umiatin864@gmail.com

Disubmit: 30 Maret 2022

Diterima: 31 Mei 2022

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6485>

ABSTRACT

According to WHO, the incidence of hyperemesis gravidarum reaches 12.5% of all pregnancies in the world. Pregnancy check-up visits for pregnant women in Indonesia obtained data on mothers with hyperemesis gravidarum reaching 14.8% of all pregnancies. Nausea and vomiting occur in 60-80% of primigravida and 40-60% of multigravida. Management of nausea and vomiting can be done by non-pharmacological methods. Non-pharmacological therapies such as drinking boiled red ginger and coconut water. Red ginger contains zingiberol, zingiberena essential oil, curcumin, bisabilena, flandrena, gingerol, vitamin A which can reduce nausea and vomiting. Coconut water also contains minerals, namely magnesium, potassium, and calcium. It turns out that drinking coconut water can relieve symptoms of nausea and vomiting. It is known that the comparison of giving coconut water with red ginger to pregnant women in the first trimester in reducing hyperemia gravidarum. Quasi experimental with a pretest protest design with a two experimental design. The samples in this study were all pregnant women in the first trimester at BPM Umiatin in January - February 2022 as many as 60 people, the sampling technique was total sampling. There is an effectiveness of giving coconut water and red ginger to pregnant women in the first trimester in reducing hyperemia gravidarum (p.value 0.000). After comparison between the groups of giving coconut water and red ginger decoction, it was concluded that both administrations were equally effective in reducing hyperemia gravidarum. Coconut water and red ginger decoction are both effective in reducing hyperemia gravidarum. Midwives are expected to provide counseling to pregnant women how to make red ginger stew and drink coconut water to reduce hyperemesis gravidarum.

Keywords : *Hyperemesis Gravidarum, Coconut Water, Red Ginger*

ABSTRAK

Menurut WHO jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Kunjungan pemeriksaan kehamilan ibu hamil di Indonesia diperoleh data ibu dengan hiperemesis gravidarum mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% pada *multigravida*. Penatalaksanaan mual dan muntah dapat dilakukan dengan cara non farmakologi. Terapi nonfarmakologis seperti minum rebusan jahe merah dan air kelapa. Jahe merah mengandung zingiberol, minyak atsiri

zingiberena, kurkumen, bisabilena, flandrena, gingerol, vitamin A yang bisa menurunkan mual muntah. Air kelapa juga memiliki kandungan mineral, yaitu magnesium, kalium, dan kalsium yang ternyata minum air kelapa dapat meredakan gejala mual muntah. Diketahui perbandingan pemberian air kelapa dengan jahe merah pada ibu hamil trimester I dalam menurunkan hiperemesis gravidarum. *Quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest protest with design two eksperiment*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I di BPM Umiatin pada bulan Januari - Februari 2022 sebanyak 60 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Ada efektivitas pemberian air kelapa dan jahe merah pada ibu hamil trimester I dalam menurunkan hiperemesis gravidarum (*p.value* 0,000). Perbandingan sesudah antara kelompok pemberian air kelapa dan rebusan jahe merah disimpulkan bahwa dari kedua pemberian sama-sama efektif dalam menurunkan hiperemesis gravidarum. Air kelapa dan rebusan jahe merah sama-sama efektif dalam menurunkan hiperemesis gravidarum. Diharapkan Bidan memberikan konseling kepada ibu hamil cara membuat rebusan jahe merah dan minum air kelapa untuk mengurangi hiperemesis gravidarum.

Kata Kunci: *Hiperemesis Gravidarum*, Air Kelapa, Jahe Merah

PENDAHULUAN

Menurut WHO dan UNICEF, (2017) jumlah kejadian *hiperemesis gravidarum* mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Jumlah kehamilan di dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 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 hiperemesis gravidarum di Indonesia mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan (Annisa, 2020). Di Jawa Barat terdapat 56,60% ibu hamil dari 121.000 dengan hiperemesis gravidarum, dan di Kabupaten Bekasi terdapat 50,21% ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum dari jumlah ibu hamil 26.231 (Depkes RI, 2018).

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisik, Psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah yang

terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon *estrogen* dan *progesteron* yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dalam dari plasenta. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% pada *multigravida*. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Putri, 2017).

Mual muntah (*emesis gravidarum*) merupakan hal yang umum terjadi pada awal kehamilan (Trimester I). Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari, oleh karena itu disebut juga *Morning sickness*, namun tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada siang dan malam hari. Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya

mual dan muntah. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Emesis gravidarum dapat bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum yang menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang mengakibatkan peredaran darah melambat sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Mau Soal, 2018).

Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat. Mual dan muntah pada kehamilan pada umumnya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu namun pengaruhnya dapat menimbulkan dehidrasi, gangguan nutrisi, ketidakseimbangan elektrolit, serta penurunan berat badan dan dapat menjadi hiperemesis gravidarum. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterine growth retardation*/IUGR) meningkat pada

wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum (Runiari, 2016).

Seorang ibu hamil akan sangat membutuhkan gizi yang banyak untuk perkembangan janin yang dikandung, persalinan dan menyusui. Perubahan hormonal dan fisik perempuan yang terjadi selama hamil akan mempengaruhi pola konsumsi makanannya. Nutrisi ibu hamil juga sangatlah penting bagi kesehatan janin dalam kandungan. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan perkembangan janin tidak normal, gizi ibu hamil mempengaruhi pertumbuhan janin (Putri, 2017).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Berbagai pilihan antiemetik (anti muntah) dan alami obat tersedia untuk mengurangi mual dan muntah (Wylde *et al.*, 2016). Beberapa terapi farmakologis yang aman dan efektif tersedia untuk wanita yang tidak membaik dengan pengobatan awal (Widowati, 2020).

Namun demikian akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan (Runiari, 2016). Para ibu sering mencari bantuan dari para profesional untuk mengurangi gejala mual muntah mereka, tetapi perawatan tidak selalu berhasil. Pelengkap tertentu terapi (pengobatan herbal) biasanya dilakukan diantaranya adalah jahe, chamomile, peppermint, echinacea,

cranberry dan raspberry adalah beberapa di antara ramuan yang digunakan tujuan ini. Selain itu terapi nonfarmakologi dilakukan di antaranya dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur, aromaterapi, minuman jahe dan air kelapa (Widowati, 2020).

Jahe merah mengandung zingiberol, minyak atsiri zingiberena, kurkumen, bisabilena, flandrena, gingerol, vitamin A dan resin pahit dapat memblokir serotonin yang merupakan suatu neurotransmitter disintesis neuron serotonergis yang terdapat dalam sistem saraf pusat dan sel enterokromafin pada saluran pencernaan sehingga dapat memberikan rasa nyaman dalam perut yang dapat mengatasi rasa mual muntah. Jahe merah bekerja dengan baik ketika menghadapi *morning sickness* dan mual yang berhubungan dengan kehamilan (Yanuaringsih et al., 2020).

Selain jahe merah air kelapa juga banyak manfaatnya untuk ibu hamil selain untuk mencegah dehidrasi, manfaat air kelapa untuk ibu hamil sangat beragam, air kelapa juga dikenal baik untuk kesehatan janin. Di dalam air kelapa terkandung berbagai nutrisi, seperti karbohidrat, serat, dan protein. Selain itu, air kelapa juga memiliki kandungan mineral, yaitu magnesium, kalium, dan kalsium yang ternyata minum air kelapa dapat meredakan gejala mual muntah (Agustin, 2021).

Data yang didapatkan dari BPM Umiatin dalam tiga bulan terakhir jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 60 orang dan yang mengalami mual muntah (Hiperemesis Gravidarum) sebanyak 40 orang (66,67%), yang mengalami mual muntah sampai sepanjang hari sehingga perlu mendapatkan penanganan mengganggu aktivitas dan

memuntahkan semua makanan atau minum sebanyak 18 orang (30%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di BPM Umiatin, dari 15 ibu hamil yang mengalami mual muntah, 5 ibu hamil mengalami mual muntah ringan, 5 ibu mengalami mual muntah sedang dan 5 ibu mual muntah berat berdasarkan skala ukur PUQE. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan pemberian air kelapa dengan jahe merah pada ibu hamil trimester I dalam menurunkan hiperemesis gravidarum di BPM Umiatin Tahun 2022".

KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Saifudin, 2016).

Hiperemesis gravidarum adalah muntah yang terjadi sampai umur kehamilan 20 minggu, muntah begitu hebat dimana segala apa yang dimakan dan diminum dimuntahkan sehingga mempengaruhi keadaan umum dan pekerjaan sehari-hari, berat badan menurun, dehidrasi dan terdapat aseton dalam urin bukan karena penyakit seperti appendisitis, pielitis, dan sebagainya (Joseph, 2016).

Mual dan muntah disebabkan oleh kombinasi hormon estrogen dan progesteron, walaupun belum diketahui secara pasti dan hormon human chorionic gonadotropin juga berperan dalam menimbulkan mual dan muntah, menurunnya tekanan sfingter esofageal bagian bawah, meningkatnya tekanan interagastik, menurunnya kompetensi sfingter pilori dan kegagalan mengeluarkan asam lambung. Konstipasi tersebut

disebabkan oleh efek hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot polos dan peningkatan waktu transit dari lambung dan usus dapat meningkat absorpsi cairan.

Kelainan gastrointestinal tersebut bisa timbul pada saat kehamilan atau oleh kelainan yang sebelumnya sudah ada dan akan bertambah berat sewaktu hamil. Memahami adanya keluhan dan kondisi tersebut sangat bermanfaat untuk dapat memberikan perawatan yang sebaik-baiknya. Perubahan-perubahan fisiologik atau patologik umumnya tidak berbahaya dan dapat ditangani dengan mudah melalui penjelasan pada pasien serta pemberian obat-obatan yang relatif ringan. (Prawirohardjo, 2018).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan *Quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest protest with design two eksperiment..* Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh dari hasil observasi. Instrumen pengambilan data yang digunakan adalah lembar observasi pada ibu hamil trimester I. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I di BPM Umiatin pada bulan Januari - Februari 2022 sebanyak 60 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji paired simple t test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Rata-Rata Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa di BPM Umiatin Tahun 2022

Kelompok Pemberian Air Kelapa	Intensitas Mual muntah				
	N	Mean	Selisih Mean	Min	Max
<i>Pretest</i>	30	8,87	3,94	5	13
<i>Posttest</i>	30	4,93		2	8

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah sebelum diberikan minum air kelapa peroleh nilai sebesar 8,87, dan rata-rata intensitas mual muntah sesudah

diberikan minum air kelapa diperoleh nilai sebesar 4,93, sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata intensitas mual muntah sebelum dan sesudah diberikan minum air kelapa sebesar 3,94.

Tabel 2 Rata-Rata Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Jahe Merah di BPM Umiatin Tahun 2022

Kelompok Pemberian Jahe Merah	Intensitas Mual muntah				
	N	Mean	Selisih Mean	Min	Max
<i>Pretest</i>	30	8,30	3,70	5	12
<i>Posttest</i>	30	4,60		2	7

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah sebelum diberikan minum jae merah peroleh nilai sebesar 8,30, dan rata-rata intensitas mual muntah sesudah

diberikan minum jahe merah diperoleh nilai sebesar 4,60, sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata intensitas mual muntah sebelum dan sesudah diberikan minum jahe merah sebesar 3,70.

Tabel 3 Perbedaan Pemberian Air Kelapa pada Ibu Hamil Trimester I dalam Menurunkan Hiperemesis Gravidarum di BPM Umiatin Tahun 2022

Kelompok	Kategori mual muntah	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Air kelapa	Tidak muntah	0	5	8,87	4,93	3,94	0,555	0,000
	Ringan	8	23					
	Sedang	18	2					
	Berat	4	0					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan selisih rata-rata intensitas derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan air kelapa adalah 3,94 dengan standar deviasi 0,555.

Hasil analisa diperoleh pada kelompok pemberian air kelapa diperoleh pvalue (0,000) < α (0,05) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian air kelapa.

Tabel 4 Perbedaan Pemberian Jahe Merah pada Ibu Hamil Trimester I dalam Menurunkan Hiperemesis Gravidarum di BPM Umiatin Tahun 2022

Kelompok	Kategori mual muntah	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Jahe merah	Tidak muntah	0	7	8,30	4,60	3,70	0,455	0,000
	Ringan	9	23					
	Sedang	20	0					
	Berat	1	0					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan selisih rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan air kelapa adalah 3,70 dengan standar deviasi 0,455. Hasil analisa diperoleh pada

kelompok pemberian rebusan jahe merah diperoleh pvalue (0,000) < α (0,05) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian rebusan jahe merah.

Tabel 5 Perbandingan Pemberian Air Kelapa dengan Jahe Merah pada Ibu Hamil Trimester I dalam Menurunkan Hiperemesis Gravidarum di BPM Umiatin Tahun 2022

	Variabel	Mean	SD	SE	P value
Post test	Air kelapa	4,93	1,574	0,287	0,258
	Jahe merah	4,60	1,329	0,243	

Berdasarkan tabel diperoleh data rata-rata penurunan derajat mual muntah setelah diberikan intervensi air kelapa dan air rebusan jahe merah adalah 4,93 dan 4,60 dengan standar deviasi 1,574 dan 1,329 serta standar eror 0,287 dan 0,243. Dimana dari keduanya

didapatkan *p-value* 0,258. Dari hasil diatas, menunjukkan bahwa *p-value* > alpha (0,05), sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan derajat mual muntah dengan pemberian air kelapa dan air rebusan jahe merah.

PEMBAHASAN

Perbedaan Pemberian Air Kelapa pada Ibu Hamil Trimester I dalam Menurunkan Hiperemesis Gravidarum

Dari data diatas dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah sebelum diberikan minum air kelapa peroleh nilai sebesar 8,87, dan rata-rata intensitas mual muntah sesudah diberikan minum air kelapa diperoleh nilai sebesar 4,93, sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata intensitas mual muntah sebelum dan sesudah diberikan minum air kelapa sebesar 3,94. Hasil analisa diperoleh pada kelompok pemberian air kelapa diperoleh *pvalue* (0,000) < α (0,05) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian air kelapa.

Manfaat air kelapa untuk ibu hamil juga bisa dirasakan saat periode awal kehamilan. Dehidrasi karena mual di pagi hari merupakan gejala umum kehamilan. Namun, karena minuman ini berkalori tinggi, wanita yang memiliki kecenderungan untuk menambah berat badan harus berhati-hati. Karena itu juga dianggap sebagai diuretik, wanita hamil mungkin perlu melakukan kunjungan lebih sering ke kamar kecil (Putri, 2021).

Hasil uji analisis menyatakan bahwa air kelapa berpengaruh dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian yang sejalan dengan hasil

penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya tetapi menurut hasil penelitian Abdullah (2021) mengatakan bahwa pemberian air kelapa efektivitas terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil uji statistic dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* $0.000 < 0.05$ maka disimpulkan pemberian air kelapa hijau efektivitas terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian Mundriyastutik (2020) juga mengatakan bahwa adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau sebagai terapi alami terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja putri ($p=0,000$).

Kandungan air dan elektrolitnya yang tinggi dipercaya dapat menghidrasi tubuh ibu hamil. Hal ini tentu dapat membantu mencegah dehidrasi saat hamil yang bisa membahayakan tubuh ibu dan janin. Manfaat ini terutama bisa didapatkan setelah ibu hamil berolahraga atau saat berada di cuaca panas. Bukan cuma mencegah dehidrasi, kandungan air dan elektrolitnya pun mampu meredakan kelelahan setelah ibu beraktivitas dengan mengisi kembali cairan yang hilang karena berkeringat. Hal yang juga penting, minum air kelapa bisa membantu mengurangi mual dan muntah (*morning sickness*) pada ibu hamil. Sementara *morning sickness* merupakan keluhan ibu hamil yang sering terjadi pada trimester pertama atau saat hamil muda.

Kandungan dalam air kelapa dapat menggantikan elektrolit yang hilang karena morning sickness. Kondisi ketika mual dan muntah membuat lelah, ada kemungkinan elektrolit air kelapa dapat membantu menstabilkan sistem. Wanita dengan hiperemesis gravidarum bentuk ekstrim dari morning sickness sering membutuhkan elektrolit tambahan untuk menebus kerugian dari muntah yang berlebihan. Air kelapa mengandung elektrolit berharga seperti kalium, natrium, dan magnesium.

Perbedaan Pemberian Jahe Merah pada Ibu Hamil Trimester I dalam Menurunkan Hiperemesis Gravidarum

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah sebelum diberikan minum jahe merah peroleh nilai sebesar 8,30, dan rata-rata intensitas mual muntah sesudah diberikan minum jahe merah diperoleh nilai sebesar 4,60, sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata intensitas mual muntah sebelum dan sesudah diberikan minum jahe merah sebesar 3,70. Hasil analisa diperoleh pada kelompok pemberian rebusan jahe merah diperoleh $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$ dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian rebusan jahe merah.

Secara teori jahe merupakan herbal yang efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I karena mengandung komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya adalah *gingerol* yang bersifat memblok *serotonin*. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah

sehingga rasa mual berkurang (Ningsih *et al.*, 2020).

Jahe dianggap ramuan obat yang digunakan untuk pengobatan mual pada masa kehamilan. Mekanisme tindakan dalam mengurangi mual dan muntah sudah teruji klinis efektivitas jahe menurunkan *emesis gravidarum*. Tanaman jahe memiliki sejarah panjang sebagai bahan obat dan digunakan untuk menghilangkan masalah pencernaan seperti mual, kehilangan nafsu makan, mabuk, masuk angin, dan rasa sakit. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Beberapa studi menyebutkan bahwa jahe mempunyai efek yang bermanfaat terhadap pencegahan kanker, mual dan muntah saat kehamilan, mual muntah pada pasien kemoterapi dan mual muntah setelah tindakan operasi (Amelia dan Isna, 2017).

Hasil uji analisis menyatakan bahwa seduhan jahe berpengaruh dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ningsih *et al.* (2020) dimana seduhan jahe efektif dalam mengurangi frekuensi *emesis* pada ibu hamil trimester I. Lalu penelitian yang dilakukan Yanuariningsih *et al.* (2020) menyatakan adanya pengaruh seduhan jahe terhadap mual dan muntah pada perempuan hamil trisemester pertama. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Sumarni *et al.* (2019) yang menunjukkan jahe efektif dalam menurunkan mual muntah.

Analisis penulis didapatkan hasil bahwa seduhan jahe dapat menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa jahe mengandung senyawa yang dapat memblok rasa mual dan muntah,

sehingga jahe efektif dalam menurunkan rasa mual dan muntah. Pada penelitian yang telah dilakukan sebagian besar responden yang diberikan rebusan jahe belum mengetahui bahwa jahe dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi mual dan muntah terutama pada kehamilan. Menurut responden penelitian rebusan jahe ini membantu dalam mengatasi mual muntahnya. Terkait hasil penelitian ini, maka meminimalisir adanya mual dan muntah ataupun mencegah terjadinya mual muntah sehingga terjadinya Hiperemesis Gravidarum pada ibu hamil merupakan hal penting yang harus diperhatikan.

Jahe merupakan tanaman tradisional yang mudah didapatkan oleh masyarakat dan sudah banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti sebagai bumbu masakan, memberi rasa dan aroma pada makanan dan minuman, bahkan sudah banyak digunakan sebagai obat tradisional. Jahe putih dan bahan lainnya yang digunakan untuk pembuatan seduhan jahe dalam penelitian ini sangat mudah didapatkan dipasaran, sehingga sangat mudah dibuat sendiri di rumah oleh ibu hamil. Seduhan jahe dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil, karena terbuat dari bahan alami sehingga tidak perlu khawatir untuk meminumnya. Kandungan seduhan jahe hangat dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil, selain itu jahe juga dapat memberikan perasaan nyaman dan membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil, sehingga baik sekali dikonsumsi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Apabila ibu hamil dapat mengatasi mual dan muntah yang terjadi, diharapkan dapat menjalani kehamilannya dengan tenang dan

lancar, ibu dan bayi dalam keadaan sehat, tumbuh dan berkembang optimal.

Perbandingan Pemberian Air Kelapa dengan Jahe Merah pada Ibu Hamil Trimester I dalam Menurunkan Hiperemesis Gravidarum

Dari hasil penelitian diperoleh data rata-rata penurunan derajat mual muntah setelah diberikan intervensi air kelapa dan air rebusan jahe merah adalah 4,93 dan 4,60 dengan standar deviasi 1,574 dan 1,329 serta standar eror 0,287 dan 0,243. Dimana dari keduanya didapatkan *p-value* 0,258. Dari hasil diatas, menunjukkan bahwa *p-value* > alpha (0,05), sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan derajat mual muntah dengan pemberian air kelapa dan air rebusan jahe merah.

Dari data yang telah didapatkan pada hasil penelitian ini ibu hamil trimester I yang diberikan perlakuan pemberian air kelapa dan rebusan jahe merah sebelum dan sesudah perlakuan memiliki selisih hampir sama yaitu pada perlakuan air kelapa sebesar 4,93 dan pada rebusan jahe merah sebesar 4,60. Dari hasil uji post test antara air kelapa dan jahe merah didapatkan *p-value* 0,258 yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata penurunan derajat mual muntah dengan pemberian air kelapa dan air rebusan jahe merah, karena dari kedua perlakuan menunjukkan adanya efektifitas menurunkan mual mutah pada ibu hamil trimester I.

KESIMPULAN

Rata-rata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dilakukan pemberian air kelapa sebesar 8,87 dan sesudah diberikan

air kelapa sebesar 4,93. Rata-rata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dilakukan pemberian rebusan jahe merah sebesar 8,30 dan sesudah diberikan rebusan jahe merah sebesar 4,60. Ada efektivitas pemberian air kelapa dan jahe merah pada ibu hamil

trimester I dalam menurunkan hiperemesis gravidarum (p. value 0,000). Perbandingan sesudah antara kelompok pemberian air kelapa dan rebusan jahe merah disimpulkan bahwa dari kedua pemberian sama-sama efektif dalam menurunkan hiperemesis gravidarum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. (2021). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera L*) Untuk Mengatasi Dismenore. *Jurnal Kebidanan Sorong Vol 1 No 1 Agt 2021*. ISSN: 2807-7059
- Annisa. (2020). Gambaran Kasus Hiperemesis Gravidarum Tingkat II di Praktik Mandiri Bidan Bekasi Tahun 2020. <http://repo.poltekkesbandung.ac.id/289/>
- Amelia, R. & Isna, S. (2017). *Effectiveness of Dark Chocolate and Ginger on PainReduction Scale in Adolescent Dysmenorhea*. *J. Kebidanan*6, 73-81.
- Agustin, Sienny. (2021). Inilah 5 Manfaat Air Kelapa untuk Ibu Hamil. <https://www.alodokter.com/manfaat-air-kelapa-untuk-ibu-hamil>. Diakses tgl. 22 November 2021
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat. <http://diskes.jabarprov.go.id/dmdocuments/01b3018430a412a520e2b4a4b9d98647.pdf>
- Mau, Soal. (2018). *Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, Ntt*. *Jurnal Kebidanan Vol. 8 No. 2 October 2018 p-* ISSN.2089-7669 e-ISSN. 2621-2870
- Mundriyastutik, Y. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri . *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.13 No.1 (2022)* 252-263
- Ningsih, D.A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). *Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum*. *Jurnal SMART Kebidanan, 1, 1-8*
- Putri, Amelia. (2021). *13 Manfaat Air Kelapa untuk Ibu Hamil yang Tak Terduga!*. <https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-air-kelapa-bagi-ibu-hamil/>. Diakses tgl. 20 November 2021
- Putri, Ayu. Dwi. (2017). *Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I* . ISBN: 978-979-3812-41-0
- Runiari, N. (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Sumarni, Rosita, & Musdalifah. (2019). *Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Intensitas Mual*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UIT
- Widowati, Retno. (2020). *Penyuluhan dan Pemberian*

- Minuman Madu Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Satu Dengan Emesis Gravidarum.* Journal of Community Engagement in Health <http://jceh.org>
<https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.56> ISSN: 2620-3758 (print); 2620-3766 (online) Vol.3 No.2. Sep 2020. Page.163-170
- Wylde, S., Nwose, E., Bwititi, P. (2016). *Morning sickness in pregnancy: mini review of possible causes with proposal for monitoring by diagnostic methods.* International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology. 5(2):261-267. DOI: <http://dx.doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20160356>
- Yanuaringsih, G.P., Nasution, A.S., & Aminah, S. (2020). *Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester I.* Jurnal Kesehatan, 3, 151-158.