



Hubungan Pemberian Seduhan Jahe terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baru

The Effect of Ginger Infusion on Emesis Gravidarum Among First-Trimester Pregnant Women in the Working Area of Kuta Baro Public Health Center

Desi Ayuanita^{1*}, Cut Sriyanti², Nurlaili Ramli³

Poltekkes Kemenkes Aceh

Email: desiayuanita10@gmail.com¹, nurlaili.ramli@poltekkesaceh.ac.id³

Article Info

Article history:

Received : 08-05-2026

Revised : 10-05-2026

Accepted : 12-05-2026

Published : 14-05-2026

Abstract

Emesis gravidarum is a common complaint experienced during the first trimester of pregnancy and may affect maternal health if not properly managed. Nausea and vomiting occur in approximately 60–80% of primigravida women and 40–60% of multigravida women. The World Health Organization (WHO) reported that the incidence of emesis gravidarum reaches approximately 12.5% of all pregnancies worldwide, while the prevalence of nausea and vomiting during pregnancy ranges from 70–80%. One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce emesis gravidarum is ginger infusion. This study aimed to determine the relationship between ginger infusion administration and emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in the working area of Kuta Baro Public Health Center. This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 first-trimester pregnant women experiencing emesis gravidarum selected through total sampling technique. Data were collected through observation of the frequency of emesis gravidarum before and after ginger infusion administration and analyzed using statistical tests with a significance level of 95% ($p < 0.05$). The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate emesis gravidarum (85%). After the administration of ginger infusion, all respondents (100%) experienced a reduction to mild emesis gravidarum. Statistical analysis demonstrated a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between ginger infusion administration and the reduction of emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in the working area of Kuta Baro Public Health Center. In conclusion, ginger infusion is effective as a non-pharmacological herbal therapy in reducing emesis gravidarum among first-trimester pregnant women.

Keywords: *first trimester, emesis gravidarum, ginger infusion*

Abstrak

Emesis gravidarum merupakan keluhan yang sering dialami pada trimester pertama kehamilan dan dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik. Komplikasi mual dan muntah terjadi pada sekitar 60–80% primigravida dan 40–60% multigravida. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa kejadian emesis gravidarum mencapai sekitar 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia, dengan prevalensi mual dan muntah pada kehamilan sebesar 70–80%. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi emesis gravidarum adalah pemberian seduhan jahe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian seduhan jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baru. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 20 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui observasi frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian seduhan



jahe, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik dengan tingkat kemaknaan 95% ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami emesis gravidarum kategori sedang sebanyak 85%. Setelah pemberian seduhan jahe, seluruh responden (100%) mengalami penurunan menjadi kategori ringan. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pemberian seduhan jahe dengan penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro. Disimpulkan bahwa seduhan jahe efektif digunakan sebagai terapi herbal nonfarmakologis dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: trimester pertama, emesis gravidarum, infus jahe

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga lahirnya janin. Selama masa kehamilan, perempuan mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan hormonal yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester pertama. Salah satu keluhan yang paling sering dialami adalah mual dan muntah atau *emesis gravidarum*. Kondisi ini umumnya terjadi pada 60–80% primigravida dan 40–60% multigravida. Pada sebagian kasus, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih berat dan berisiko terhadap kesehatan ibu maupun janin apabila tidak ditangani secara tepat (Zumrotul, 2023).

Masalah kesehatan ibu masih menjadi perhatian utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) digunakan sebagai indikator penting dalam menilai derajat kesehatan masyarakat. Data tahun 2020 menunjukkan bahwa AKI di Indonesia masih berada pada angka 98,6 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan AKB sebesar 7,79 per 1.000 kelahiran hidup (Ponirah, 2022). Meskipun telah mengalami penurunan dibandingkan periode sebelumnya, target *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030 masih belum tercapai. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil, termasuk penanganan keluhan selama kehamilan, perlu terus ditingkatkan.

Menurut World Health Organization (WHO) sekitar 12,5% ibu hamil di dunia mengalami emesis gravidarum berat, sedangkan keluhan mual dan muntah ringan hingga sedang dialami oleh sekitar 70–80% ibu hamil selama masa kehamilan (WHO, 2019). Di Indonesia, prevalensi emesis gravidarum berkisar antara 1–3% dari seluruh kehamilan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa dari 2.203 ibu hamil yang diamati, sebanyak 543 ibu hamil mengalami emesis gravidarum atau sekitar 10% dari total responden penelitian (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan peningkatan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah, yaitu dari 21.581 kasus (5,31%) pada tahun 2018 menjadi 25.234 kasus (5,42%) pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2021).

Emesis gravidarum yang tidak ditangani secara adekuat dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yaitu kondisi mual muntah berat yang dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, kekurangan nutrisi, bahkan komplikasi serius pada ibu dan janin. Dampak yang dapat terjadi pada janin antara lain *intrauterine growth restriction* (IUGR), kelahiran prematur, kelainan kongenital, hingga kematian janin dalam kandungan (*intrauterine fetal death*) (Aryasih et al., 2022). Oleh sebab itu, penatalaksanaan emesis gravidarum perlu dilakukan secara tepat untuk mencegah komplikasi yang lebih berat.



Salah satu upaya nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk mengurangi emesis gravidarum adalah pemberian seduhan jahe. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang diketahui memiliki efek antiemetik sehingga mampu membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian Devi Tamara (2025) menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe berpengaruh signifikan terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian tersebut melibatkan 28 ibu hamil trimester pertama dan menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan mual muntah setelah intervensi pemberian air rebusan jahe. Hasil serupa juga ditemukan oleh Devy et al. (2022), yang menyatakan bahwa pemberian air rebusan jahe efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Pemerintah Indonesia terus melakukan berbagai upaya untuk menurunkan kejadian hiperemesis gravidarum melalui peningkatan pelayanan antenatal care (ANC), penerapan standar pelayanan 10T, edukasi gizi seimbang, serta promosi kesehatan mengenai penanganan mual dan muntah pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2021). Namun demikian, kejadian emesis gravidarum masih cukup tinggi di berbagai daerah, termasuk di Kabupaten Aceh Besar. Data Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2024 menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro termasuk salah satu wilayah dengan jumlah ibu hamil cukup tinggi. Pada periode Januari hingga Maret 2025 tercatat sebanyak 62 kunjungan ibu hamil trimester pertama, di mana 39 ibu hamil mengalami keluhan mual dan muntah.

Berdasarkan uraian tersebut, emesis gravidarum masih menjadi masalah yang sering dialami ibu hamil trimester pertama dan memerlukan penanganan yang efektif serta aman. Seduhan jahe sebagai terapi herbal nonfarmakologis dinilai berpotensi membantu mengurangi keluhan emesis gravidarum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pemberian seduhan jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Desain tersebut digunakan untuk menilai perubahan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro yang berlokasi di Jalan Blang Bintang Lama Km. 11, Desa Lamneuheun, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro sebanyak 52 orang, dengan 20 ibu hamil mengalami emesis gravidarum. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro, dan bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan emesis gravidarum berat, memiliki riwayat alergi terhadap jahe, sedang menjalani terapi antiemetik lain, serta memiliki kehamilan risiko tinggi.



Intervensi yang diberikan berupa seduhan jahe yang dibuat dari 2,5 gram jahe yang diiris tipis, diseduh menggunakan 250 ml air panas, dan ditambahkan 10 gram gula merah. Seduhan jahe diberikan dalam keadaan hangat sebanyak satu kali setiap pagi selama empat hari berturut-turut. Pengukuran tingkat emesis gravidarum dilakukan menggunakan instrumen *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE) sebelum intervensi dan setiap 24 jam setelah pemberian seduhan jahe. Skor PUQE dikategorikan menjadi ringan (≤ 6), sedang (7–12), dan berat (13–15).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan pengisian lembar kuesioner PUQE. Sebelum penelitian dilaksanakan, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta menandatangani lembar *informed consent*. Data yang diperoleh selanjutnya melalui tahapan editing, coding, processing, dan cleaning sebelum dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat emesis gravidarum sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap emesis gravidarum menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank karena data tidak berdistribusi normal. Nilai signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi penghormatan terhadap hak responden, kerahasiaan data, serta prinsip beneficence dan nonmaleficence selama proses penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil analisis univariat menunjukkan adanya perubahan tingkat emesis gravidarum pada kelompok intervensi setelah pemberian seduhan jahe. Distribusi frekuensi tingkat emesis gravidarum pada kelompok intervensi dan kontrol disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tingkat Emesis Gravidarum	Kelompok Intervensi Pretest n (%)	Kelompok Intervensi Posttest n (%)	Kelompok Kontrol Pretest n (%)	Kelompok Kontrol Posttest n (%)
Ringan	2 (20,0)	8 (80,0)	4 (40,0)	2 (20,0)
Sedang	8 (80,0)	2 (20,0)	6 (60,0)	8 (80,0)
Berat	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

Berdasarkan Tabel 1, sebelum intervensi sebagian besar responden pada kelompok intervensi mengalami emesis gravidarum kategori sedang sebanyak 80,0%. Setelah diberikan seduhan jahe selama empat hari, proporsi responden dengan kategori ringan meningkat menjadi 80,0%. Sebaliknya, pada kelompok kontrol mayoritas responden tetap berada pada kategori sedang pada saat posttest sebanyak 80,0%.



Analisis Pengaruh Seduhan Jahe terhadap Emesis Gravidarum

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square Yates dan Mann-Whitney U untuk mengetahui pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Tabel 2. Hasil Uji Chi-Square Yates pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	p-value	Keterangan
Intervensi	0,022	Ada pengaruh signifikan
Kontrol	0,133	Tidak ada pengaruh signifikan

Hasil uji Chi-Square Yates menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki nilai $p=0,022$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian seduhan jahe terhadap penurunan emesis gravidarum. Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan nilai $p=0,133$ ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat perubahan yang bermakna secara statistik.

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney U pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	U	p-value	CI 95%
Intervensi	7,000	0,001	4,91–7,28
Kontrol	39,500	0,418	6,12–7,77

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U, kelompok intervensi menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pemberian seduhan jahe dengan penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan nilai $p=0,418$ ($p>0,05$), sehingga tidak ditemukan perubahan bermakna pada kelompok tersebut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian seduhan jahe efektif dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro. Sebelum intervensi, mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami emesis gravidarum kategori sedang, namun setelah pemberian seduhan jahe selama empat hari, sebagian besar responden mengalami penurunan menjadi kategori ringan. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian seduhan jahe terhadap emesis gravidarum ($p=0,022$).

Jahe (*Zingiber officinale*) diketahui mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, minyak atsiri, dan zingiberene yang berperan dalam mengurangi mual dan muntah. Senyawa tersebut bekerja dengan cara memblokir serotonin yang memicu refleks muntah serta memberikan efek relaksasi pada saluran pencernaan sehingga dapat mengurangi rasa mual pada ibu hamil (Pebrianthy & Sitonga, 2021). Selain itu, kandungan minyak atsiri pada jahe memberikan sensasi hangat dan nyaman yang membantu meningkatkan kondisi fisik maupun psikologis ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devy Tamara (2024) yang menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe secara signifikan menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai $p=0,000$. Penelitian tersebut menemukan



bahwa setelah intervensi, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas mual dan muntah disertai peningkatan nafsu makan dan kualitas hidup ibu hamil. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Widyawati dan Widastuti (2021), yang menyatakan bahwa konsumsi jahe efektif mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil sehingga dapat memperbaiki status nutrisi dan mencegah dehidrasi.

Menurut Harahap (2020), mekanisme kerja jahe dalam mengatasi emesis gravidarum berkaitan dengan kemampuannya mempercepat pengosongan lambung dan menekan aktivitas neurotransmitter penyebab mual. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden melaporkan penurunan gejala mual muntah mulai hari ketiga setelah konsumsi seduhan jahe. Bahkan, hanya satu responden yang masih mengalami muntah pada hari pertama intervensi, namun gejalanya berkurang secara bertahap pada hari berikutnya.

Penelitian ini juga mendukung hasil studi Juliani (2022) yang menemukan bahwa konsumsi rebusan jahe sebanyak 100 ml dua kali sehari selama tujuh hari efektif menurunkan emesis gravidarum secara signifikan. Selain itu, penelitian Ani (2022) menunjukkan bahwa jahe, baik dalam bentuk rebusan maupun aromaterapi, sama-sama memberikan efek positif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori yang ada, dapat diasumsikan bahwa seduhan jahe merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai pemanfaatan seduhan jahe sebagai alternatif alami dalam mengatasi keluhan mual dan muntah selama kehamilan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian seduhan jahe efektif dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro. Sebelum intervensi, mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami emesis gravidarum kategori sedang (80,0%), sedangkan setelah pemberian seduhan jahe sebagian besar responden mengalami penurunan menjadi kategori ringan (80,0%). Pada kelompok kontrol, mayoritas responden tetap berada pada kategori sedang hingga akhir pengamatan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0,022$ ($p < 0,05$).

Analisis menggunakan uji Mann–Whitney U juga memperlihatkan bahwa pemberian seduhan jahe berhubungan signifikan dengan penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, dengan nilai $p = 0,001$ pada kelompok intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa seduhan jahe dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam membantu mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai pemanfaatan seduhan jahe sebagai upaya alami dalam mengatasi emesis gravidarum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani. (2022). Pengaruh Jahe Rebus dan Aromaterapi terhadap Mual Muntah Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*.
- Aryasih. (2022). Dampak Hiperemesis Gravidarum terhadap Ibu dan Janin. *Jurnal Kesehatan*

*Maternal.*

- Besar, D. K. A. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Aceh Besar*. Dinas Kesehatan Aceh Besar.
- Devi. (2025). Pengaruh Air Rebusan Jahe terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.
- Devy. (2022). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*.
- Harahap. (2020). Kandungan Bioaktif Jahe dan Manfaatnya terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Herbal Medis*.
- Haridawati. (2020). Prevalensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Indonesia, K. K. R. (2021). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Juliani. (2022). Efektivitas Rebusan Jahe terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*.
- Organization, W. H. (2019). *Maternal Health and Pregnancy-Related Nausea*. World Health Organization.
- Pebrianty, & Sitonga. (2021). Efektivitas Jahe terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Peneliti. (2025). Pengaruh Seduhan Jahe terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Artikel Ilmiah Kebidanan*, 1–8.
- Ponirah. (2022). Angka Kematian Ibu dan Bayi sebagai Indikator Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Indonesia*.
- Tamara, D. (2024). Pengaruh Air Rebusan Jahe terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan Maternal*.
- Widyawati, & Widastuti. (2021). Hubungan Konsumsi Jahe dengan Penurunan Mual Muntah pada Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.
- Zumrotul. (2023). Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kebidanan*.