

The Effect of Ginger Aroma Therapy on Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women

Pengaruh Aroma Terapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Sellia Juwita ^{*1}, Nova Yulita ², Jumiati ³

¹ Sarjana Kebidanan Universitas Abdurrah, email : sellia.juwita@univrab.ac.id

² DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Riau, email : nova.yulita@umri.ac.id

³ DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Riau, email : jumiati@umri.ac.id

Email sellia.juwita@univrab.ac.id

ABSTRACT

Nausea and vomiting occur in 60-80% of primigravida and 40-60% of multigravidarum. In one hundred out of a thousand pregnancies these symptoms become more severe. The incidence of emesis gravidarum in Indonesia is 50-90% in pregnancy. However, in cases like this it does not cause death in pregnant women because it only lacks nutrition and fluids. If hyperemesis gravidarum occurs, a pregnant woman will find it difficult to consume food and this will result in malnutrition and can disrupt fetal growth. The aim of this study was to determine the effect of ginger aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women. The research design used in this research is quantitative research using an experimental research design. The population in this study was TM 1 pregnant women using a total sampling technique with a total sample of 24 respondents. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis using the paired sample T-Test. The results of the univariate analysis showed that after receiving ginger aromatherapy intervention, the majority of pregnant women did not experience nausea and vomiting, 70.8%, and the bivariate analysis results showed a p-value of $0.000 < \alpha = 0.05$, which means that there was an effect of ginger aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women in the Rumbai health center working area.

Keywords: Aromatherapy, nausea, vomiting, ginger

ABSTRAK

Mual dan muntah terjadi pada 60 sampai 80% kasus primigravida dan 40 sampai 60% kasus multigravida. Dalam seratus dari seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih parah. Angka muntah di Indonesia adalah 50-90% pada masa kehamilan. Namun pada kasus seperti ini, hal tersebut tidak berakibat fatal bagi ibu hamil melainkan hanya karena kekurangan nutrisi dan cairan. Pada kasus hiperemesis gravidarum yang parah, ibu hamil akan kesulitan mencerna makanan sehingga menyebabkan malnutrisi dan kemungkinan mengganggu perkembangan janin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jahe terhadap mual dan muntah pada ibu hamil. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini terdiri dari ibu hamil TM 1 dengan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji t sampel berpasangan. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi aromaterapi jahe sebagian besar ibu hamil tidak mengalami mual muntah sebesar 70,8%, dan hasil

analisis bivariat menunjukkan p-value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian jahe. Terdapat pengaruh aromaterapi jahe terhadap mual dan muntah pada ibu hamil di wilayah kerja Rumbai.

Kata kunci: Aromaterapi, mual muntah, jahe

PENDAHULUAN

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan psikososial. Sistem tubuh berubah dan orang harus berubah secara fisik dan mental. Keluhan muntah merupakan salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan (Hamdiyah, 2019). 60 hingga 80% spesies primigradida dan 40 hingga 60% spesies multigradidarum mengalami regurgitasi dan muntah. Dari seribu kehamilan, 100 diantaranya mengalami gejala yang lebih parah. Di Indonesia, 50 hingga 90% muntah saat hamil terjadi saat hamil. Namun kekurangan nutrisi dan cairan pada keadaan ini tidak menyebabkan kematian ibu hamil (Pratiwi, 2019). Setiap ibu hamil memiliki tingkat mual yang berbeda-beda; Ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, namun ada juga orang yang sangat mual dan muntah terus-menerus. Oleh karena itu pengobatan diperlukan (Rose, W., 2016). Ini mungkin normal, namun jika muntah berkepanjangan mengganggu keseimbangan nutrisi dan cairan tubuh, maka disebut hiperemesis gravidarum. Jika hal ini terjadi, ibu hamil akan kesulitan mencerna makanan sehingga menyebabkan kekurangan nutrisi dan kemungkinan mengganggu perkembangan janin (Yuliani, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Carolin Bunga dan Aisha Hairul pada tahun 2019 menemukan bahwa hiperemesis gravidarum parah yang terjadi terus menerus berdampak buruk pada kehamilan dan janin (Carolin, 2019).

Mengelola mual dan muntah selama kehamilan tergantung pada tingkat keparahan gejalanya. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi (Widowati, 2020). Pengobatan muntah pada kehamilan dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis dan non farmakologis. Aromaterapi dengan jahe merupakan terapi bebas obat. Aromaterapi merupakan suatu terapi atau pengobatan alternatif dengan menggunakan ekstrak tumbuhan aromatik yang telah dimurnikan berupa cairan tumbuhan yang mudah menguap dan senyawa aroma lain yang berasal dari tumbuhan (Kurnia, 2019).

Pemanfaatan jahe telah lama dikenal sebagai obat tradisional yang mampu mengobati berbagai penyakit seperti masuk angin, rematik, menetralkan perut kembung, masuk angin, mencegah muntah, menghangatkan badan, melancarkan pencernaan, menjaga daya tahan tubuh, batuk produktif, migrain, dan lain-lain (Maria, 2019). Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rimpang yang banyak digunakan sebagai bumbu dan obat. Rimpangnya berbentuk jari dan bengkak di bagian tengahnya. Jahe, bahan obat yang berbau tajam, terbukti efektif mengobati banyak penyakit, termasuk mengobati mual dan muntah (Kurnia, 2019).

Penggunaan aromaterapi dapat mengurangi rasa mual dan muntah. Aromaterapi dengan jahe dapat mencegah muntah saat hamil karena jahe dapat bertindak sebagai penghalang terhadap serotonin, senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga menyebabkan mual. Penggunaan aromaterapi dapat mengurangi rasa mual dan muntah. Aromaterapi dengan jahe dapat mencegah muntah saat hamil karena jahe dapat bertindak sebagai penghalang terhadap serotonin, senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga menyebabkan mual (Kurnia, 2019).

Keunggulan aromaterapi jahe yang pertama adalah mengandung minyak atsiri yang mempunyai kemampuan sebagai penghalang terhadap serotonin, neurotransmitter sistem saraf pusat, dan sel enterochromaffin saluran cerna, Menghambat induksi human chorionic gonadotropin (HCG) .Di dalam perut, senyawa kimia dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Mual dan muntah berkurang (Febriani, 2020). Teknik penggunaan aromaterapi ada beberapa yaitu inhalasi, pemijatan, kompresi, dan maserasi. Teknik yang paling efektif adalah teknik inhalasi (Kusumasari, 2017). Saat menghirup minyak atsiri,

molekulnya masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik otak. Sistem limbik adalah area yang mempengaruhi emosi dan memori dan berhubungan langsung dengan kelenjar adrenal, kelenjar pituitari, hipotalamus, bagian tubuh yang mengatur detak jantung, tekanan darah, stres, memori, penyeimbang hormon dan pernapasan (Jaelani, 2019).

Penelitian yang dilakukan Suryati (2023) pada ibu hamil trimester I tentang pengaruh aromaterapi jahe dalam mengurangi mual muntah di Kab. Jayawijaya mempunyai pengaruh aromaterapi jahe dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai $\alpha < 0,05$ (Romauli, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Ani (2023) di wilayah kerja Puskesmas Limboto menunjukkan nilai p value = 0,000 yang termasuk pengaruh aromaterapi jahe dalam menurunkan hiperemesis gravidarum pada wanita kehamilan trimester pertama (Retni, A. and Damansyah, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Henniwati (2023) di wilayah kerja puskesmas langsa barat menunjukkan bahwa Hasil penelitian didapat pada kelompok aromaterapi jahe selisih rata-rata mula muntah sebesar 4.06, hasil uji statistic didapat nilai sig 0,000, maka disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi jahe efektif terhadap mual muntah (Henniwati, 2023).

Berdasarkan penelitian yang terdahulu yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil. Ibu hamil yang diberikan aromaterapi jahe lebih rileks dan nyaman saat menghirup minyak esensial yang diberikan.

METODE

Alat dan Bahan

Alat-alat yang digunakan selama penelitian adalah minyak esensial jahe, humidifier elektrik, air, tissue, stopwatch..

Metode

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rumbai. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian eksperimental research. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM 1 dengan teknik pengambilan sampel total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden. Pengumpulan data dua kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Intervensi aromaterapi jahe dilakukan dengan cara memberikan 5 tetes aromaterapi jahe dan menganjurkan ibu menghirup pada sapu tangan selama 30 detik dan dilakukan 2x sehari selama 4 hari berturut-turut. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah aromaterapi jahe dan variabel independen mual muntah. Analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan uji paired sampel T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian beserta paparan pembahasan. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik atau gambar. Pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, dan mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan.

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Diberikan Aromaterapi Jahe

Mual Muntah	Frekuensi	Persentase
Ya	24	100
Tidak	0	0
Total	24	100

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa 24 orang responden mengalami mual muntah sebelum mendapatkan intervensi aromaterapi jahe dengan persentase 100%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Diberikan Aromaterapi Jahe

Mual Muntah	Frekuensi	Persentase
Ya	7	29,2
Tidak	17	70,8
Total	24	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 24 responden terdapat 17 orang responden yang tidak mengalami mual muntah setelah diberikan intervensi aromaterapi jahe dengan persentase 70,8%.

Tabel 3. Hasil Uji Sampel Paired T Test

Mual Muntah	Mean	SD	T Test	p-value
Sebelum intervensi	2,00	0,00	8,307	0,00
Setelah intervensi	1,25	0,442		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa mean mual muntah sebelum mendapatkan intervensi aromaterapi jahe adalah 2,00 dengan SD 0,00, dan mean mual muntah setelah mendapatkan intervensi aroma terapi jahe 1,25 dengan nilai SD 0,442. Perbedaan nilai mean sebelum dan setelah mendapatkan intervensi aromaterapi jahe adalah 0,75 dengan nilai p-value $0,000 < \alpha 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryati (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di klinik putri Kab. Jayawijaya (Romauli, 2023). Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian Wirda dkk (2020) di Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar, dimana hasil uji statistik dengan menggunakan uji T menunjukkan semua orang yang ditanya mengalami muntah berkurang pada kehamilan, tidak ada kasus yang tetap tidak berubah. dan tidak ada yang meningkat dengan nilai $p=0,041 < \alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi jahe secara statistik efektif dalam mengurangi muntah saat hamil pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar (Wirda., Ernawati., Oktaviana, D., Suardi., 2020).

Menurut Fritria , dkk (2021) di jurnalnya yang berjudul Cegah dan Atasi Morning Sickness Dengan Essential Oil Diffuser Ginger Aromatherapy pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja PMB Nanik Sidoarjo, dengan menggunakan PUQE (Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System). Ibu yang merasakan keluhannya berkurang selanjutnya dapat melakukan sendiri di rumah, baik menggunakan diffuser atau pun di hirup uapnya secara langsung. Hasil yang didapatkan dari 18 ibu yang di berikan aromaterapi sebagian besar mengalami penurunan rasa mual dan muntah, Sebelum dilakukan pemberian aromatherapy, hampir setengahnya 40% mengalami morning sicknes derajat sedang dan 33% derajat berat. Setelah diberikan aromatherapy sebagian besar morning sicknes dengan derajat ringan, bahkan 22% menyatakan sudah tidak merasakan mual muntah. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi ginger oil terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil morning sickness (Fritria Dwi Anggraini, 2022).

Aromaterapi merupakan suatu tindakan terapi yang menggunakan minyak atsiri yang bermanfaat untuk memperbaiki kondisi fisik dan psikis sehingga menjadi lebih baik. Aromaterapi jahe merupakan aromaterapi yang paling efektif dan memiliki banyak manfaat untuk ibu hamil yang mengalami mual dan muntah dibandingkan aromaterapi herbal lainnya (Jaelani, 2019). Menghirup minyak atsiri paling efektif dengan menuangkan uap minyak ke dalam toples atau gelas berisi air panas atau menghirup dari kain yang dibasahi minyak atsiri. Hirup uap minyak esensial langsung

ke lubang hidung dan rongga mulut. Keunggulan aromaterapi dibandingkan obat oral adalah tidak akan mempengaruhi saluran pencernaan, apalagi jika sararnya adalah saluran pernafasan atau paru-paru (Michalak, 2018).

Ketika aromaterapi digunakan melalui inhalasi, minyak esensial menguap dan bersentuhan dengan silia mukosa hidung, sehingga mempengaruhi sistem limbik dan hipotalamus, menghasilkan efek sedatif pada sistem saraf menstruasi dan endokrin. Partikel yang dikirimkan kemudian menghasilkan produk neurotransmitter berupa dopamin dan serotonin, yang menghasilkan efek sedatif, relaksasi, stimulasi, dan euforia. Selain itu, saraf limbik dapat memperkuat fungsi kognitif dengan merangsang sistem saraf otonom sehingga akan mengurangi kecemasan dengan memberikan efek sedasi dan relaksasi (Lee, 2018).

Jahe merupakan bahan obat herbal yang berkhasiat untuk meredakan batuk dan radang tenggorokan, menurunkan kadar kolesterol jahat, meredakan sakit kepala, mengatasi rematik, menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi mual dan masalah pencernaan, mencegah radang usus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menyembuhkan penyakit asma (Maria, 2019).

Jahe memiliki peran penting dalam dunia kesehatan baik tradisional maupun industri. Kandungan minyak astiri dan aleoresin yang cukup tinggi pada rimpang jahe menghasilkan bau harum pedes. Jahe dapat memblokir serotonin untuk mencegah mual muntah, meringankan kram perut, mengandung antioksidan yang membantu menetralkan radikal bebas di dalam tubuh (Pramesti, N. A., Surtikanti, & Puspita, 2020).

Menurut Lette mengatakan jahe efektif sebagai pengobatan yang aman untuk mual dan muntah pada kehamilan. Jahe diperkirakan dapat meningkatkan tonus otot usus dan merangsang aliran air liur, empedu, dan sekresi lambung. Salah satu kandungan senyawa jahe adalah diterpenoid yang telah terbukti memiliki aktivitas yang mirip dengan neurotransmitter 5-HT₃ antagonis seperti ondansentron dan obat emetik lainnya (Lette, 2016).

KESIMPULAN

Seluruh responden mengalami mual muntah sebelum mendapat intervensi aromaterapi jahe yaitu sebanyak 24 orang atau 100%. Mayoritas respond tidak mengalami mual muntah sebelum mendapat intervensi aromaterapi jahe yaitu sebanyak 17 orang atau 70,8%. Mean mual muntah setelah mendapatkan intervensi aroma terapi jahe 1,25 dengan nilai SD 0,442. Perbedaan nilai mean sebelum dan setelah mendapatkan intervensi aromaterapi jahe adalah 0,75 dengan nilai p-value 0,000 atau $< \alpha$ 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolin, B. . & A. H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (*Zingiber officinale*) Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Makmur Jaya tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, Vol 7 No 1*.
- Febriani, D. (2020). Pemberian Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan, Vol12 No 1*.
- Fritria Dwi Angraini. (2022). Cegah dan Atasi Morning Sickness Dengan Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja PMB Nanik Sidoarjo. *Perguruan Tinggi Mengabdikan Menuju Desa Mandiri, Vol 1 No 1*.
- Hamdiyah. (2019). Pelaksanaan standar asuhan pelayanan neonatal oleh bidan di wilayah kerja puskesmas Amparita Kabupaten Siddenreng Rappang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra, Vol 7 No 1*.
- Henniwati. (2023). Efektifitas Aromaterapi Jahe dan Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat. *Jurnal Malahayati, vol 5 No 1*.
- Jaelani. (2019). *Aroma Terapi*. Pustaka Populer Obor.
- Kurnia, H. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap mual muntah. *Jurnal Riset Kesehatan, Poltekes Depkes Bandung, Vol 11 No1*.

- Kusumasari, F. (2017). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Jahe Terhadap Tingkat Mual Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi di RSPAD Gatot Soebroto. *Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran'*.
- Lee, I. (2018). Effects of Inhalation of Relaxing Essential Oils on Electroencephalogram Activity. *International Journal of New Technology and Research, Vol 2 No 3*.
- Lette. (2016). The Effectiveness of Ginger in the Prevention of Nausea and Vomiting during Pregnancy and Chemotherapy. *Integrative Medicine Insights*.
- Maria, P. (2019). *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah*. Alprin.
- Michalak, M. (2018). Aromatherapy and methods of applying essential oils. *Arch Physiother Glob Res, Vol 22 No.*
- Pramesti, N. A., Surtikanti, & Puspita, D. (2020). pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah (Emesis) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten kubu Raya. *Jurnal Keperawatan & Kesehatan, Vol 11 No.*
- Pratiwi, A. M. dan F. (2019). *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Retni, A. and Damansyah, H. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Gorontalo Journal Health and Science Community, Vol 7 No 1*.
- Romauli, S. (2023). Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol 7 No 1*.
- Rose, W., & N. (2016). *Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan*. Dian Rakyat.
- Widowati, R. (2020). Penyuluhan dan pemberian minuman madu jahe pada ibu hamil trimester satu dengan emesis gravidarum. *Journal of Community Engagenent in Healt, Vol 2 No 1*.
- Wirda., Ernawati., Oktaviana, D., Suardi., & N. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar. *Journal Of Islamic Nursing, Vol 5 No 2*.
- Yuliani, D. R. dkk. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.