

Literature Review: Asuhan Kebidanan Komplementer Pemberian Permen Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil

Devy Lestari Nurul Aulia¹⁾, Arum Dwi Anjani²⁾, Yenny³⁾, Haryati Harun⁴⁾, Desi Afrina⁵⁾, Yesi Syahrini⁶⁾, Erlina⁷⁾, Helda Febrina⁸⁾, Sridistuti⁹⁾, Megawati Sitorus¹⁰⁾, Yunita¹¹⁾, Rizki Agustina¹²⁾, Sisty Chintya Lola¹³⁾

¹⁻¹³ S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Email: ¹⁾dv.aulia87@univbatam.ac.id, ²⁾arum.dwianjani05@univbatam.ac.id, ³⁾yennysoedir@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: dv.aulia87@univbatam.ac.id

Article History:

Received Mar 26th, 2025

Accepted May 25th, 2025

Published Jun 2nd, 2025

Abstrak

Kehamilan merupakan proses alamiah yang akan menimbulkan perubahan fisik maupun psikis akibat adanya perubahan hormon. Seringkali kehamilan memasuki masa kritis apabila tidak dilalui dengan nyaman oleh ibu hamil. Untuk itu ibu hamil harus mampu beradaptasi secara fisiologis maupun psikis terhadap pengaruh hormon kehamilan. Dampak dari perubahan hormon tersebut adalah rasa mual dan muntah yang sering terjadi pada awal kehamilan terutama pada pagi hari dan dapat juga terjadi setiap hari. Keadaan tersebut memicu rasa nyeri bahkan dapat menyebabkan kematian karena tidak ditangani dengan baik. Jahe mengandung minyak atsiri (essential oil) yang dapat menyegarkan dan mengurangi rasa mual. Serta dapat memperlancar peredaran darah. Selain itu dapat mengurangi rasa tegang, kepala terasa segar dan dapat menekan rasa mual. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan oleoresensi menimbulkan rasa pedas yang dapat menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Tujuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka dari tiga pangkalan data elektronik termasuk Google Scholar. Penelitian ini berdasarkan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2021 sampai dengan tahun 2025.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Permen Jahe

Abstract

Pregnancy is a natural process that will cause physical and psychological changes due to hormonal changes. Often pregnancy enters a critical period if it is not passed comfortably by pregnant women. For this reason, pregnant women must be able to adapt physiologically and psychologically to the influence of pregnancy hormones. The effect of hormonal changes is nausea and vomiting which often occurs in early pregnancy, especially in the morning, and can also occur every day. The situation triggers pain and even causes death because it is not handled properly. Ginger contains flying oil (essential oil) which can refresh and reduce nausea. And can facilitate circulation. Apart from that, it reduces tension, your head feels fresh and you can suppress nausea. The fragrant aroma of ginger is caused by essential oils, while the oleorrhage causes a spicy taste that warms the body and produces sweat. Objective. Method used in this study was a literature review from three electronic databases including Google Scholar. This study based research published between 2021 and 2025.

Keyword : Pregnant Women, Ginger Candy

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses normal yang terjadi setelah adanya pertemuan antara sel sperma dan ovum. Dalam prosesnya kehamilan dapat mengakibatkan perubahan dalam tubuh ibu hamil. Salah satu nya adalah terjadi mual dan muntah selama kehamilan berlangsung. Keadaan ini menyebabkan ketidaknyamanan ibu selama kehamilan. Walaupun keadaan ini fisiologis namun jika tidak segera diatasi akan menyebabkan keadaan patologis bahkan menyebabkan kematian. Kejadian mual muntah selama kehamilan mencapai 85% dari semua kehamilan dengan tingkat keparahan dari ringan hingga berat. Menurut World health organization (WHO), jumlah kejadian mual muntah pada kehamilan mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Mual dan muntah dapat mengganggu dan membuat ketidak seimbangan cairan pada jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis (Sari, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia. Diperoleh data ibu hamil yang mengalami hyperemesis gravidarum mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Salah satu diantara seribu kehamilan gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon estrogen dan Hormone Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum perubahan fisiologis kenaikan hormone ini belum jelas, mungkin karena system saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang (Elena et al., 2021).

Terapi farmakologi merupakan tatalaksana paling umum yang digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum yaitu dengan suplementasi vitamin B6 atau tidak melakukan tatalaksana apapun. Adapun konsumsi suplementasi vitamin B6 memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk sehingga terapi non farmakologi yang memiliki keunggulan lebih murah, mudah dijumpai dan tidak memiliki efek farmakologi dapat dipertimbangkan yaitu salah satunya pemanfaatan jahe. Jahe (*Zingiber officinale roscue*) memiliki 3 jenis, yaitu jahe putih besar (jahe gajah), jahe putih kecil (jahe emprit) dan jahe merah. Jahe dipercaya mampu menurunkan frekuensi emesis gravidarum karena jahe merupakan stimulus aromatik yang kuat yang dapat digunakan untuk mengontrol keinginan muntah dengan meningkatkan gerak peristaltik usus. Adapun dari segi kandungan, jahe merah memiliki kadar minyak atsiri yang lebih tinggi yaitu 2,58% - 3,50% dibandingkan jenis jahe lainnya (Khairani et al., 2024).

Jahe adalah obat herbal yang umum digunakan oleh banyak wanita yang mengalami mual dan muntah saat hamil. Hasil penelitian, oleh peneliti terdahulu pada ibu hamil di Alexandria, Mesir juga diketahui bahwa 52,4% dari wanita hamil yang diteliti melaporkan bahwa mereka menggunakan jahe selama trisemester pertama kehamilan. Sementara itu, penelitian sebelumnya di Palestina yang dilakukan terhadap 372 wanita hamil, 72,3% melaporkan bahwa mereka menggunakan herbal seperti *Pimpinella anisum*, *Salvia fruticosa*, *Matricaria aurea*, dan *Mentha spicata* pada berbagai tahap kehamilan (Fauziah et al., 2024).

Pemberian jahe dalam bentuk sediaan permen lebih efektif dan mudah untuk dikonsumsi karena ibu langsung dapat mengkonsumsinya tanpa perlu lagi membuatnya sendiri. Selain itu pemberian sediaan jahe dalam bentuk permen akan mengurangi efek samping jahe seperti rasa tidak enak dimulut, bersendawa, kembung, terutama pada sediaan jahe bubuk. Kandungan enzim yang berada di jahe yang dapat mengkatalisa proterom yang ada dalam sistem pencernaan sehingga memberikan efek anti mual, sedangkan anti muntah pada jahe merupakan efek dari gabungan atau kombinasi senyawa zingerroners dan shogaols (Nabila Asyahida & Enny Yuliaswati, 2024).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review atau kajian kepustakaan. Literature review merupakan suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh peneliti, secara garis besar permen jahe yang diberikan kepada ibu hamil menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan frekuensi mual muntah. Maka dari itu, ketika pemberian permen jahe dilakukan rutin oleh ibu hamil dapat mengurangi mual muntah. Menurut penelitian (Sari, 2025) $<0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_a diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian permen jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Desa Matang Seulimeng Kota Langsa. Dengan diuraikannya hasil penelitian dimana frekuensi mual muntah sebelum diberikan intervensi pemberian permen jahe yaitu 9,50 sedangkan frekuensi mual muntah setelah diberikan intervensi pemberian permen jahe yaitu 3,88 dengan penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama yaitu 5,62.

Berdasarkan dari hasil penelitian (Khairani et al., 2024) Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 20-35 tahun sebanyak 16 responden (80%) dan sisanya berusia >35 tahun sebanyak 4 responden (20%). Berdasarkan usia, diketahui ibu usia <20 tahun dan >35 tahun berisiko lebih tinggi 28,5x dibandingkan usia 20-35 tahun dalam kejadian emesis gravidarum (N. A. Fauziah et al., 2022). Hal ini dikarenakan usia berhubungan dengan perkembangan serta kesiapan organ tubuh, fisik dan psikologi ibu dalam menerima dan menjalani kehamilannya. Ketika ibu menjalani kehamilan pada rentang usia 20-35 tahun yaitu ketika organ reproduksi dan mental telah siap dan stabil untuk menjalani peran baru sebagai ibu sehingga mampu memperkecil tingkat stress yang menimbulkan keinginan untuk mual dan muntah.

4. KESIMPULAN

Dari telaah keseluruhan artikel menunjukkan bahwa Pemberian jahe dalam bentuk sediaan permen lebih efektif dan mudah untuk dikonsumsi karena ibu langsung dapat mengkonsumsinya tanpa perlu lagi membuatnya sendiri. Selain itu pemberian sediaan jahe dalam bentuk permen akan mengurangi efek samping dari jahe seperti rasa tidak enak di mulut, mulas, bersendawa, kembung dan mual, terutama pada sediaan jahe bubuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, B. R., Aryani, N. P., Idyawati, S., Jannati, S. H., & Jannah, R. (2024). *Zingiber Officinale (Ginger) Candy Therapy As An Antiemetic In Primiparous Pregnant Women With Emesis Gravidarum : Experimental Study*. 7(2), 192–198.
- Bahrah, B., & Wigunarti, M. (2022). Pengaruh Permen Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1689–1702. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i7.6766>

- Elena, Sihombing, S. F., & Fahnawal, T. M. (2021). Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Umum Daerah Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. *Zona Kebidanan*, 11(3), 1–6.
- Fauziah, N., Ismayukha, N., Jumianita, N., & Ramadhania, A. (2024). *Formulasi Sediaan Permen Herbal Dengan Ekstrak Jahe (Zingiber Officinale) Dan Daun Mint (Mentha Piperita L .) Sebagai Anti Mual Pada Ibu Hamil Formulation Of Herbal Candy Preparation With Ginger Extract (Zingiber Officinale) And Mint Leaves (Mentha Piperita L .) As An Anti-Nausea For Pregnant Women*. 10(2), 296–304.
- Khairani, Z. R., Ariyanti, R., & Yulianti, I. (2024). Pengaruh Pemberian Permen Jahe Merah Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Amal. *Jurnal Ners*, 8(1), 1185–1190.
- Lasria Yolivia Aruan, Yasrida Nadeak, & Ika Damayanti Sipayung. (2022). Pengaruh Pemberian Permen Jahe Terhadap Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Bidan Misniarti Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 192–202. <https://doi.org/10.55606/Jikki.V2i1.2102>
- Nabila Asyahida, & Enny Yuliaswati. (2024). Pengaruh Pemberian Permen Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 151–159. <https://doi.org/10.59680/Ventilator.V2i3.1315>
- Naudur Siregar, R., Purba, A., & Haslin, S. (2023). Implementasi Ginger Candy Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Bpm Mariana Tahun 2022. *Tour Abdimas Journal*, 2(1), 8–13. <https://tourjournal.akupuntour.com/index.php/tourabdimasjournal>
- Saragih, P., Lubis, R. C., Ruseni, & Masni. (2024). Efektivitas Permen Jahe Untuk Mengurangi Rasa Mual Pada Trimester I Di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024. *Excellent Midwifery Journal*, 7(1), 84–91. <https://jurnal.mitrahusada.ac.id/emj/article/view/288>
- Sari, M. (2025). Pengaruh Pemberian Permen Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Promotif Preventif*, 8(1), 86–93.
- Sumiati, E., Hernawati, Y., Syafrullah, H., Kartika, I., Purnama Sari, D., Studi Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan, P., & Dharma Husada Bandung, Stik. (2023). Pengaruh Pemberian Permen Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaresmsi Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Stikes Dharma Husada Bandung*, 01(01), 1–7.