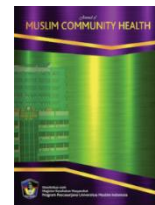


JOURNAL OF MUSLIM COMMUNITY HEALTH (JMCH)

Penerbit: Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia
Journal Homepage:
<https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch>



Original Article

Pengaruh Pemberian Terapi Jeruk Purut dan Rebusan Air Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Kabupaten Bone

*Weli¹, Een Kurnaesih², Andi Asrina²

¹Magister Kesehatan Masyarakat, Program Pascasarjana, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

*Email corresponding author: welyumar@gmail.com

Received: 16 Februari 2022, Accepted: 16 Maret 2022, Published: 27 April 2022

ABSTRACT

Background: Pregnant women who experience nausea and vomiting have the risk of continuing and disrupting the body's nutritional, fluid, and electrolyte balance. Pregnant women who experience continuous emesis gravidarum can be dehydrated it will cause interference with their pregnancy through non-pharmacological actions that are often recommended by health workers such as recommending pregnant women to consume kaffir lime and ginger water decoction which is believed to reduce the frequency of nausea and vomiting in pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of giving kaffir lime therapy and ginger water decoction on the frequency of nausea and vomiting in pregnant women.

Methods: The type of research used in this study was a Two Group Pretest-Posttest design. Experimental research design. The sample of this study was some pregnant women in the working area of the Libureng Health Center and Palakka Kahu Health Center, Bone Regency, as many as 30 people using a purposive sampling technique. Univariate data analysis and independent sample T-test, with SPSS 20.0

Results: The average frequency of nausea and vomiting was 4.27 times. Meanwhile, after being given kaffir lime, the average frequency of nausea and vomiting was 2.33 times. The results showed that before being given boiled ginger water, the average frequency of nausea and vomiting was 4.67 times. Meanwhile, after being given boiled ginger water, the average frequency of nausea and vomiting was 1.93 times.

Conclusions: Giving boiled ginger water has more effect on nausea and vomiting in pregnant women than giving kaffir lime therapy.

Keywords: *Kaffir lime; Ginger Water Decoction; Nauseous vomit*

ABSTRAK

Latar Belakang: Ibu hamil yang mengalami mual muntah memiliki risiko terjadi terus-menerus dan mengganggu keseimbangan gizi, cairan, dan elektrolit tubuh. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang berkelanjutan dapat terkena dehidrasi sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilannya dengan melalui tindakan nonfarmakologi yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jeruk purut dan rebusan air jahe yang diyakini dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi jeruk purut dan rebusan air jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Two Group Pretest-Posttest*. Desain penelitian eksperimen. Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Libureng dan Puskesmas Palakka Kahu Kabupaten Bone yaitu sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*. Analisis data univariat dan uji independent sampel T-test, dengan SPSS 20.0

Hasil: Rata-rata frekuensi mual muntah 4,27 kali. Sedangkan setelah diberikan jeruk purut, rata-rata frekuensi mual muntah 2,33 kali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan air jahe, rata-rata



frekuensi mual muntah 4,67 kali. Sedangkan setelah diberikan rebusan air jahe, rata-rata frekuensi mual muntah 1,93 kali.

Kesimpulan: Pemberian rebusan air jahe lebih berpengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil dibandingkan pemberian terapi jeruk purut.

Kata Kunci: Jeruk Purut; Rebusan Air Jahe; Mual Muntah

LATAR BELAKANG

Ibu hamil yang mengalami mual muntah memiliki risiko terjadi terus-menerus dan mengganggu keseimbangan gizi, cairan, dan elektrolit tubuh. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang berkelanjutan dapat terkena dehidrasi sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilannya. Berbagai upaya *preventif* yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah agar tidak menjadi kondisi yang parah dilakukan dengan cara *modifikasi lifestyle* menghindari stress dan istirahat yang cukup, mengatur diet yaitu mengatur pola makan sedikit namun sering tidak mengkonsumsi minuman bersoda. Terapi farmakologi dan non farmakologi diberikan obat-obatan berupa *antiemetic* (Maulana, 2019). Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan nonfarmakologi maupun farmakologi. Tindakan non farmakologi yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi. Aromaterapi yang aman digunakan pada saat kehamilan antara lain anggur dan jeruk (jeruk nipis, jeruk purut, jeruk manis). (Mochtar, 2018)

Terapi jeruk purut untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil menurut penelitian sebelumnya (sesuai jurnal) yaitu pengaruh terapi aroma jeruk purut terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil oleh Dhini Angraini Dilon dan Rofika Aini (2018) didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Buah jeruk purut yang masuk ke dalam genus Citrus dengan family Rutaceae dapat digunakan untuk mengatasi keluhan mual pada ibu hamil karena kandungan senyawa pada buah jeruk purut berperan penting dalam membentuk aroma dan flavor. Komponen pembentuk aroma dan flavor adalah hidrokarbon terpen, sesquiterpen, aldehida, ester, sterol, dan minyak atsiri. Zat bermanfaat yang terkandung dalam buah jeruk purut salah satunya adalah minyak atsiri. Minyak atsiri yang terkandung dalam buah jeruk purut sekitar 70-92%. (Marmi, 2017). Kandungan minyak atsiri dalam buah jeruk purut yang satu ini sangat bermanfaat bagi manusia. Minyak atsiri ini bermanfaat mengeluarkan aroma yang sangat khas dan digunakan untuk pengobatan. Kaitannya dengan bidang kesehatan, minyak atsiri berguna untuk menstabilkan system saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Misaroh, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dainty, dkk (2017) mengenai inhalasi jeruk purut mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu menunjukkan bahwa jeruk purut salah satu yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma jeruk purut untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Selain itu jeruk purut mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, minyak atsiri, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang sehingga dapat mengurangi mual muntah yang dirasakan.

Jahe mengandung minyak atsiri, zingiberena, zingiberol, bisabelina, kurkuman, gingerol landrena, vitamin A dan resin pahit. Jahe dipercaya dapat memberikan rasa nyaman di dalam perut untuk mengatasi mual muntah. Jahe juga memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan serta absorsi racun dan asam, karena kandungan zat-zat pada jahe tersebut dapat memblokir serotonin yaitu



suatu neurotransmitter system saraf pusat dan sel enterokromafin, sehingga menghalangi induksi HCG ke lambung. Jahe juga berfungsi menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan, mencegah keracunan, kemotrapi, serangan emesis gravidarum saat tubuh berputar dan bergetar saat bepergian dengan kendaraan bermotor. Sehingga ibu hamil dapat melanjutkan aktifitas sehari-hari dengan tenang, nyaman dan berkonsentrasi penuh menjaga kehamilannya menuju persalinan (Nurfalah, 2014).

Menurut penelitian Rahmaini Fitri Harahap (2020) dengan pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I menunjukkan terjadi perubahan pada ibu hamil trimester I setelah pemberian air rebusan jahe, frekuensi emesis gravidarum dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan. Terlihat bahwa pada hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe semua responden sebanyak 30 orang (100%) mengalami emesis gravidarum berat. Setelah diberikan air rebusan jahe, terdapat 24 orang (80,0%) yang mengalami perubahan mual muntah, yaitu mengalami mual dan muntah sedang. Pada hari kedua, setelah diberikan minuman air rebusan jahe, frekuensi mual muntah terus mengalami perubahan, yaitu terdapat 30 orang (100%) yang merasakan emesis gravidarum yang biasa, lalu di hari ketiga, ibu merasakan emesis gravidarum biasa berubah menjadi mengalami mual muntah ringan dan 24 orang (80,0%) dan hanya 6 orang (20,0%) yang mengalami mual muntah sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Libureng Kabupaten Bone jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 48 orang dimana beberapa diantaranya mengalami mual muntah, yaitu terdapat 12 orang mengalami emesis ringan, 9 orang mengalami emesis sedang dan 2 orang mengalami emesis berat. Sedangkan data yang diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Palakka Kahu Kabupaten Bone jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 43 orang dimana beberapa diantaranya mengalami mual muntah, yaitu sebanyak 15 orang mengalami emesis ringan, 11 orang mengalami emesis sedang dan 1 orang mengalami emesis berat. Dari data diatas diperoleh bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah belum melakukan pengobatan non farmakologi dan pengobatan farmakologi serta ibu hamil juga belum mengetahui khasiat dari kandungan jeruk purut dan juga rebusan air jahe dan beberapa penelitian sebelumnya pengobatan non farmakologi khususnya jeruk purut dan jahe tidak memberi dampak negatif bagi ibu hamil maupun bayinya, hal inilah yang menarik bagi peneliti untuk melakukan terapi jeruk purut maupun jahe dengan harapan dengan pemberian terapi ini dapat mengurangi mual dan muntah bagi ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis melakukan penelitian untuk mendapatkan pembahasan yang lebih terarah khususnya mengenai pengaruh pemberian terapi jeruk purut dan rebusan air jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Libureng dan Puskesmas Palakka Kahu Kabupaten Bone.

METODE

Jenis, Lokasi dan Waktu Penelitian

Desain ini melibatkan dua kelompok subjek dengan pendekatan *Quasy Eksperiment* (kelompok eksperimen). Dari desain ini efek dari suatu perlakuan terhadap variabel dependen akan di uji dengan cara membandingkan keadaan variabel dependen (Arikunto, S. 2016). Dalam penelitian ini digunakan desain *Two Group Pretest-Posttest* Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah sebagai berikut;



Tabel 1. Rancangan Penelitian Quasy Eksperiment

Kelompok Pemberian	Perlakuan	Post-test
K1	Pemberian Terapi Jeruk Purut (Citrus Hystrix) dan Rebusan Air Jahe	K -2

Sumber : Arikunto, S. 2016.

*K-1: Pretest, *K-2: Posttest

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Libureng dan Puskesmas Palakka Kahu Kabupaten Bone, pada bulan Agustus sampai dengan September 2021.

Populasi dan Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Libureng dan Puskesmas Palakka Kahu Kabupaten Bone yaitu sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Dari siapa saja yang ditemui asal sesuai dengan persyaratan yang diinginkan. Kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang berada di Puskesmas Libureng dan Puskesmas Palakka Kahu Kabupaten Bone, ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I, ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum ringan dan sedang, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu ibu hamil dengan komplikasi, ibu hamil yang mengalami mual muntah <3 kali, ibu hamil yang alergi jeruk atau tidak menyukai aroma jeruk dan ibu hamil yang mengkonsumsi obat dari dokter.

Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara penelitian untuk mengumpulkan data yang akan dilakukan dalam penelitian. Pada penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang dikumpulkan dari responden yaitu ibu hamil yang diberi terapi jeruk purut dan rebusan air jahe. Jeruk purut diberikan kepada setiap sampel 1 biji dibelah dua, setelah itu ibu diarahkan untuk menghirup aroma jeruk purut tersebut selama $\pm 5-10$ menit setiap kali intervensi dengan frekuensi pemberian 3 kali dalam sehari selama 7 hari berturut-turut. Rebusan air jahe diberikan kepada setiap sampel sebanyak 150 ml ke dalam gelas untuk sekali pemberian, lalu diminum pada pagi dan sore hari dengan frekuensi pemberian 2 kali dalam sehari selama 7 hari berturut-turut. Untuk kolom frekuensi mual muntah dilakukan pengisian setelah pemberian intervensi dengan mencatat frekuensi mual muntah ibu setelah intervensi dilakukan.

Variabel

Terapi jeruk purut dalam penelitian ini adalah pemberian jeruk purut pada ibu hamil untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil yaitu 3 kali dalam sehari selama 7 hari dengan cara menghirup aroma dari jeruk purut selama 5 kali trikan nafas. Kriteria Objektif :Menurun :Jika frekuensi mual muntah ibu <3 kali sehari setelah intervensi. Menetap:Jika frekuensi mual muntah ibu ≥ 3 kali sehari setelah intervensi.

Rebusan air jahe dalam penelitian ini adalah ibu diberikan air rebusan jahu untuk mengurangi mual dan muntah selama masa kehamilan yang dikonsumsi 2 kali dalam sehari selama 7 hari. Kriteria Objektif :Menurun :Jika frekuensi mual muntah ibu <3 kali setelah intervensi. Menetap : Jika frekuensi mual muntah ibu ≥ 3 kali sehari setelah intervensi. Mual muntah pada ibu hamil adalah mual berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas ibu hamil sehari-hari. Frekuensi mual muntah dialami oleh ibu hamil jika mengalami mual muntah <3 kali sehari. Kriteria objektif :Ya: Jika mengalami mual muntah <3 kali sehari. Tidak: Jika tidak mengalami mual muntah <3 kali sehari.



Analisis Data

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran umum dengan cara mendeskripsikan tiap variabel dalam penelitian yaitu dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan narasi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh perlakuan yang diberikan terlebih dahulu menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan *Uji Shapiro Wilk*. Jika data terdistribusi secara normal maka digunakan *Uji Independent Sampel T-Test*, dengan SPSS 20.0

HASIL

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Usia Kehamilan dan Status Gravida

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
20-35 Tahun	27	90,0
>35 Tahun	3	10,0
Pendidikan		
SD	4	13,3
SMP	3	10,0
SMA	19	63,4
Perguruan Tinggi	4	13,3
Pekerjaan		
IRT	23	76,7
Wiraswasta	2	6,6
PNS	5	16,7
Usia Kehamilan		
6-9 Minggu	12	40,0
10-12 Minggu	18	60,0
Status Gravida		
Primipara	11	36,7
Multipara	19	63,3
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden dijadikan sampel, responden dengan umur 20-35 tahun sebanyak 27 orang (90,0%) dan umur >35 tahun sebanyak 3 orang (10,0%) dan yang berpendidikan SD sebanyak 4 orang (13,3%), SMP sebanyak 3 orang (10,0%), SMA sebanyak 19 orang (63,4%) dan perguruan tinggi sebanyak 4 orang (13,3%) dan yang bekerja sebagai IRT sebanyak 23 orang (76,7%), wiraswasta sebanyak 2 orang (6,6%) dan PNS sebanyak 5 orang (16,7%). Ibu dengan usia kehamilan 6-9 minggu sebanyak 12 orang (40,0%) dan usia kehamilan 10-12 minggu sebanyak 18 orang (60,0%) serta ibu dengan status gravida primipara sebanyak 11 orang (36,7%) dan multipara sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Jeruk Purut dan Air Rebusan Jahe

Frekuensi Mual Muntah (Air Jeruk)	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
≥3 Kali	15	100,0	4	26,7
<3 Kali	0	0,0	11	73,3
Frekuensi Mual Muntah (Air Jahe)				
≥3 Kali	15	100,0	2	13,3
<3 Kali	0	0,0	13	86,7

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebelum diberikan jeruk purut, yang mengalami frekuensi mual muntah ≥3 Kali sebanyak 15 orang (100%) dan setelah diberikan jeruk purut yang mengalami mual muntah ≥3 Kali sebanyak 4 orang (26,7%) dan mual muntah <3 Kali sebanyak 11 orang (73,3%). Serta, dari 15 responden sebelum diberikan air jahe, yang mengalami frekuensi mual muntah ≥3 Kali sebanyak 15 orang (100%) dan setelah diberikan air jahe yang mengalami frekuensi mual muntah ≥3 Kali sebanyak 2 orang (13,3%) dan mual muntah <3 Kali sebanyak 13 orang (86,7%).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Terapi Jeruk Purut dan Air rebusan Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Terapi Jeruk Purut	Mean	Selisih Mean	SD	SE	Nilai <i>p</i>
Sebelum	5	2	0.704	0.182	0,000
Sesudah	3		0.488	0.126	
Rebusan Air Jahe					
Sebelum	5	3	0.816	0.211	0,000
Sesudah	2		0.458	0.118	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi jeruk purut, rata-rata frekuensi mual muntah 5 kali. Sedangkan setelah diberikan jeruk purut, rata-rata frekuensi mual muntah 3 kali. Hasil uji statistic diperoleh nilai $p=0,000$ maka terdapat pengaruh pemberian terapi jeruk purut dengan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan air jahe, rata-rata frekuensi mual muntah 5 kali. Sedangkan setelah diberikan rebusan air jahe, rata-rata frekuensi mual muntah 2 kali. Hasil uji statistic diperoleh nilai $p=0,000$ maka terdapat pengaruh pemberian rebusan air jahe dengan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Terapi Jeruk Purut dan Rebusan Air Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Kelompok Intervensi	Mean		$\alpha=0,05$
	Pretest	Posttest	
Jeruk Purut	5	3	$p=0,05$
Rebusan Air Jahe	5	2	

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 responden dijadikan sampel, kelompok pemberian jeruk purut memiliki rata-rata mual muntah sebelum perlakuan 5 kali dan setelah perlakuan 3 kali. Sedangkan kelompok pemberian rebusan air jahe memiliki rata-rata mual muntah sebelum perlakuan 5 kali dan setelah perlakuan 2 kali. Dengan menggunakan *Independent Sampel T Test* didapatkan nilai $t=2,316$ dan nilai $p=0,028$ dan $0,003 < \alpha=0,05$, ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi jeruk purut dan rebusan air jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Libureng dan Puskesmas Palakka Kahu Kabupaten Bone.

DISKUSI

Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Terapi Jeruk Purut

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden sebelum diberikan jeruk purut, yang mengalami frekuensi mual muntah ≥ 3 Kali sebanyak 15 orang (100%). Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa semua responden yang diberi jeruk purut mengalami mual muntah ≥ 3 Kali. Hal ini dikarenakan responden belum sama sekali diberikan terapi jeruk purut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dainty, dkk (2017) mengenai inhalasi jeruk purut mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu menunjukkan bahwa jeruk purut salah satu yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma jeruk purut untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Selain itu jeruk purut mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, minyak atsiri, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, sebagai penenang sehingga dapat mengurangi mual muntah yang dirasakan

Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sesudah Pemberian Terapi Jeruk Purut

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden setelah diberikan jeruk purut mengalami mual muntah ≥ 3 Kali sebanyak 4 orang (26,7%) dan mual muntah < 3 Kali sebanyak 11 orang (73,3%). Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa terjadi perubahan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dimana terdapat 11 orang yang mengalami mual muntah < 3 kali setelah responden diberikan terapi jeruk purut. Hal ini menandakan bahwa secara umum terapi jeruk purut efektif mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pada dasarnya pemberian terapi jeruk purut memiliki keterkaitan signifikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil karena dominan mengalami penurunan frekuensi mual muntah dan pada dasarnya semua responden yang diberi terapi jeruk purut antusias dalam pelaksanaan penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu penanganan mual muntah tergantung pada tingkat keparahan gejala yang dirasakan. Pengobatan dapat menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan cara pemberian *antiemetik*, *antihistamin*, *antikolinergik* dan *kortikosteroid*. Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, perubahan pola hidup, istirahat, tidur. Penanganan emesis gravidarum dengan menggunakan terapi farmakologis sudah tepat namun sebagian besar belum tepat dalam melakukan pengobatan herbal/alamiah. Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan terapi jeruk purut (Yesi, 2020).



Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Rebusan Air Jahe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden sebelum diberikan air jahe, yang mengalami frekuensi mual muntah ≥ 3 Kali sebanyak 15 orang (100%). Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa semua responden mengalami mual muntah sebelum diberikan air jahe.

Jahe mengandung minyak atsiri, zingiberena, zingiberol, bisabelina, kurkuman, gingerol landrena, vitamin A dan resin pahit. Jahe dipercaya dapat memberikan rasa nyaman di dalam perut untuk mengatasi mual muntah. Jahe juga memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan serta absorsi racun dan asam, karena kandungan zat-zat pada jahe tersebut dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter system saraf pusat dan sel enterokromafin, sehingga menghalangi induksi HCG ke lambung. Jahe juga berfungsi menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan, mencegah keracunan, kemotrapi, serangan emesis gravidarum saat tubuh berputar dan bergetar saat bepergian dengan kendaraan bermotor. Sehingga ibu hamil dapat melanjutkan aktifitas sehari-hari dengan tenang, nyaman dan berkonsentrasi penuh menjaga kehamilannya menuju persalinan (Nurfalah, 2014).

Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sesudah Pemberian Rebusan Air Jahe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden setelah diberikan air jahe yang mengalami frekuensi mual muntah ≥ 3 Kali sebanyak 2 orang (13,3%) dan mual muntah < 3 Kali sebanyak 13 orang (86,7%). Berdasarkan hasil penelitian diatas terdapat 13 orang yang mengalami perubahan mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan rebusan air jahe. Hal ini terlihat dominan mengalami perubahan frekuensi mual muntah. Dengan demikian pemberian rebusan air jahe efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Pemberian rebusan air jahe kepada ibu hamil merupakan hal yang jarang namun ada beberapa ibu hamil yang biasa mengkonsumsi rebusan air jahe terlebih di masa pandemi covid-19 banyak orang yang mengkonsumsi rebusan air jahe karena diyakini dapat mencegah penularan virus. Selama melakukan penelitian, peneliti memberikan pemahaman dan edukasi kepada ibu hamil bahwa pentingnya pemberian rebusan air jahe dengan dosis yang cukup dan tepat, selain untuk menyehatkan tubuh, rebusan air jahe diyakini dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah dan selama penelitian berlangsung, ibu hamil patuh dan mau mengkonsumsi rebusan air jahe walaupun masih terdapat beberapa ibu hamil yang tidak menyukai bau dan aroma jahe (Nurfalah, 2014).

Pengaruh Pemberian Terapi Jeruk Purut Dan Rebusan Air Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Emesis gravidarum merupakan keluhan mual muntah pada kehamilan, diduga disebabkan oleh dinamika hormon yang terjadi pada kehamilan dan sekitar 70-90% dari semua wanita hamil mengalami mual. Hormon hCG dalam aliran darah sangat membantu untuk menjaga persediaan estrogen dan progesteron serta untuk mencegah masa menstruasi. Meningkatnya hormon hCG secara tiba-tiba dapat mengakibatkan efek pedih pada lapisan perut, dan efek ini berupa rasa mual. Hormon progesteron dibentuk oleh corpus luteum. Hormon ini dapat memperlambat fungsi metabolisme termasuk sistem pencernaan. Hormon hCG dalam aliran darah sangat membantu untuk menjaga persediaan estrogen dan progesteron serta untuk mencegah masa menstruasi. Meningkatnya hormon hCG secara tiba-tiba dapat mengakibatkan efek pedih pada lapisan perut, dan efek ini berupa rasa mual (Siti Rofi'ah, 2020).

Berdasarkan analisa peneliti selama dilapangan yang dilakukan kepada 15 ibu hamil yang diberi jeruk purut dengan frekuensi pemberian 3 kali dalam sehari selama 7 hari diperoleh 11 orang yang mengalami perubahan frekuensi mual muntah, terdiri dari 8 orang yang mengalami mual muntah hanya 2 kali dalam sehari di hari ke 5 pemberian jeruk purut dan 3 orang yang mengalami mual muntah



hanya 2 kali dalam sehari di hari ke 6 pemberian jeruk purut. Jika dilihat dari 15 orang sampel pemberian jeruk purut dominan ibu yang memiliki status paritas multipara yang mengalami perubahan frekuensi mual muntah dibandingkan ibu dengan status gravida primipara dan hal ini sesuai dengan teori dimana respon fisiologis ibu hamil primipara lebih sering mengalami mual muntah dibandingkan ibu dengan status paritas multipara.

Terapi jeruk purut untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil menurut penelitian sebelumnya yaitu pengaruh terapi aroma jeruk purut terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil oleh Dhini Angraini Dilon dan Rofika Aini (2018) didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dhilon, DA (2018) dengan judul pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual dan muntah pada ibu hamil di wilayah Kerja puskesmas harapan raya Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual muntah, dengan nilai $p\text{-value } 0.000 < 0.05$. Bagi masyarakat (ibu hamil) yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan non farmakologi dengan penggunaan terapi aroma yang tepat untuk menurunkan rasa mual dan muntah salah satunya menggunakan terapi aroma jeruk agar dapat mengurangi intensitas mual dan muntah sehingga bisa di kurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya

Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih (2019) dengan judul efektivitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum Analisa data menggunakan uji *Paired t-test*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22,1 dan terjadi penurunan skor setelah pemberian aromaterapi lemon menjadi 19,8. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil ($p\text{-value} = 0.017$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maternity, D (2017) dengan judul inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87 Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil dengan $P\text{-value} = 0.000$. Oleh karena itu disarankan bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah sehingga dapat mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya.

Berdasarkan analisa peneliti selama berada di lapangan bahwa mual dan muntah jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut menjadi hyperemesis gravidarum atau mual dan muntah yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan keadaan ibu hamil menjadi buruk. Dampak yang terjadi pada ibu akibat dari mual dan muntah yaitu menurunnya cairan elektrolit didalam tubuh ibu sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, dan penurunan berat badan. Hal ini terlihat bahwa masih ada yang diberi inhalasi jeruk purut namun frekuensi mual 1 sampai 2 kali. Oleh karena itu sebagai asumsi bahwa pada dasarnya ibu yang diberi inhalasi jeruk purut mampu mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Selain itu setiap ibu hamil gejalanya tidak sama tetapi yang paling sering dirasakan adalah mual dan muntah yang berlebihan yaitu 10 kali, bahkan bisa setiap jam atau lebih dalam sehari. Penurunan berat badan $>5\%$ dari berat badan ibu hamil sebelum hamil, dehidrasi, nafsu makan tidak ada, lemah, nyeri epigastrium, oliguri, obstipasi, lidah kering dan tampak kotor, mata icterus, tekanan darah menurun, kulit pucat dan urine yang dikeluarkan ibu hamil memiliki warna kuning pekat. Kondisi ini juga bisa terjadi jika si ibu tidak buang air kecil selama 6 jam terakhir.

Berdasarkan analisa peneliti selama dilapangan yang dilakukan kepada 15 ibu hamil yang diberi rebusan air jahe dengan frekuensi pemberian 2 kali dalam sehari selama 7 hari diperoleh 13 orang yang mengalami perubahan frekuensi mual muntah, terdiri dari 11 orang yang mengalami mual muntah hanya 2 kali dalam sehari di hari ke 5 pemberian rebusan air jahe dan 2 orang yang mengalami mual muntah hanya 1 kali dalam sehari di hari ke 6 pemberian rebusan air jahe. Jika dilihat dari 15 orang sampel pemberian rebusan air jahe dominan ibu yang memiliki status paritas multipara yang mengalami perubahan frekuensi mual muntah dibandingkan ibu dengan status gravida primipara dan hal ini sesuai dengan teori dimana respon fisiologis ibu hamil primipara lebih sering mengalami mual muntah dibandingkan ibu dengan status paritas multipara.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pada dasarnya pemberian terapi jeruk purut memiliki keterkaitan signifikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil karena dominan mengalami penurunan frekuensi mual muntah dan pada dasarnya semua responden yang diberi terapi jeruk purut antusias dalam pelaksanaan penelitian dilakukan dimana prinsip penatalaksanaan mual muntah meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil mengkonsumsi lemon dalam bentuk teh, teknik relaksasi dan aromaterapi. Mual muntah yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil. Apabila hal ini tidak ditangani secara tepat dan cepat maka akan berakibat buruk bagi ibu hamil dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian ibu hamil dan janin. Air jahe efektif dalam mengurangi mual muntah daripada pada ibu hamil, hal ini disebabkan karena jahe memiliki kandungan seperti minyak *Atsiri Zingiberena (zingirona)*, *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkumen*, *gingerol*, *flandrena*, vitamin A dan *resin* pahit yang dapat memblok *serotonin* yaitu suatu *neurotransmitter* yang di sintesiskan pada *neuron-neuron serotonergis* dalam sistem saraf pusat dan *sel-sel enterokromafin* dalam saluran pencernaan sehingga di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Widyasari, 2017).

Ibu hamil yang mengalami mual muntah memiliki risiko terjadi terus-menerus dan mengganggu keseimbangan gizi, cairan, dan elektrolit tubuh. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang berkelanjutan dapat terkena dehidrasi sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilannya. Berbagai upaya *preventif* yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah agar tidak menjadi kondisi yang parah dilakukan dengan cara *modifikasi lifestyle* menghindari stress dan istirahat yang cukup, mengatur diet yaitu mengatur pola makan sedikit namun sering tidak mengkonsumsi minuman bersoda. Terapi farmakologi dan non farmakologi diberikan obat-obatan berupa *antiemetic* (Mutia, 2017).

Terapi nonfarmakologi yaitu terapi-terapi tradisional, yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil seperti akupuntur dan *akupressure*, seperti pemberian aromaterapi atau sari lavender dengan cara menekan pada titik pericardium 6 atau P6 selama sepuluh menit atau lebih beberapa kali sehari, namun tidak semua ibu hamil tahu dan paham dimana posisi titik akupuntur tersebut. Pengobatan herbal yaitu, dengan mengkonsumsi ramuan obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti jahe, kulit pohon elm dan the rempah-rempah pada kondisi yang di alami mual muntah tersebut ibu hamil dengan spontan akan memuntahkan sesuatu yang masuk kedalam mulutnya maka pengobatan herbal hanya sebagian kecil berhasil (Mochtar, R. 2018).

Mual dan muntah pada kehamilan terjadi karena pengaruh hCG, penurunan tonus otot-otot traktus digestivus sehingga seluruh traktus digestivus mengalami penurunan kemampuan bergerak. Peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin (hCG)* akan menginduksi ovarium untuk memproduksi estrogen yang dapat merangsang mual dan muntah. Hampir 50% wanita hamil

mengalami mual dan biasanya mual ini dialami sejak awal kehamilan. Penyebab mual muntah awal kehamilan ini karena adanya peningkatan hormonal dan penyesuaian tubuh terhadap perubahan hormonal tubuh yang tidak merasakan apa-apa, ada yang hanya sekali mual, tapi ada juga yang mengalami mual muntah yang sangat hebat sehingga memerlukan pengobatan (Lestari, D. 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Rahmaini Fitri Harahap (2020) dengan pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan terjadi perubahan pada ibu hamil setelah pemberian air rebusan jahe, frekuensi emesis gravidarum dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan. Terlihat bahwa pada hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe semua responden sebanyak 30 orang (100%) mengalami emesis gravidarum berat. Setelah diberikan air rebusan jahe, terdapat 24 orang (80,0%) yang mengalami perubahan mual muntah, yaitu mengalami mual dan muntah sedang. Pada hari kedua, setelah diberikan minuman air rebusan jahe, frekuensi mual muntah terus mengalami perubahan, yaitu terdapat 30 orang (100%) yang merasakan emesis gravidarum yang biasa, lalu di hari ketiga, ibu merasakan emesis gravidarum biasa berubah menjadi mengalami mual muntah ringan dan 24 orang (80,0%) dan hanya 6 orang (20,0%) yang mengalami mual muntah sedang.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu; penelitian dilaksanakan dimasa pandemi COVID-19 sehingga dalam melakukan penelitian, peneliti menerapkan protokol kesehatan yang sangat ketat dan peneliti diharuskan melakukan kunjungan rumah karena ibu hamil dibatasi ke Puskesmas kecuali ada keluhan berat. Masih terdapat beberapa responden yang kurang responsif terhadap intervensi yang diberikan seperti ibu tidak menyukai pemberian jeruk purut dan rebusan air jahe yang diberikan dan ada juga sampel yang tidak patuh dengan intervensi yang dilakukan sehingga peneliti harus benar memantau ibu hamil yang dijadikan sebagai sampel.

KESIMPULAN

Pemberian rebusan air jahe lebih berpengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil dibandingkan pemberian terapi jeruk purut.

SARAN

Disarankan kepada petugas kesehatan agar dapat memberikan tambahan informasi tentang cara mengatasi mual muntah dalam memberikan asuhan kebidanan salah satunya dengan memberikan jeruk purut dan rebusan air jahe dan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan melalui konseling atau menyebarkan leaflet khususnya untuk ibu hamil dalam pencegahan mual muntah.

Disarankan kepada ibu hamil agar Perlu ditingkatkan pemberian informasi kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah mengenai jenis terapi pelengkap non farmakologi salah satunya dengan pemberian jeruk purut dan rebusan air jahe dan diperdalam lagi tentang intervensi pemberian terapi pelengkap non farmakologi salah satunya aroma terapi jeruk dan rebusan air jahe yang bermanfaat mengurangi mual muntah selama kehamilan.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya pada kepala dan staff Puskesmas Libureng dan Puskesmas Palakka. Serta seluruh peserta dan pihak yang membantu penelitian ini.



Deklarasi *Conflict of Interest*

Seluruh penulis menyatakan tidak ada potensi *Conflict of Interest* dalam penelitian dan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Dainty Maternity. 2017. Terapi Jeruk Purut Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. Jurnal Ilmiah Bidan, VOL.II, NO.3, 2017

Marmi. 2017. Asuhan Kebidanan Antenatal. Jakarta : TIM

Misaroh, 2017. Fisiologi Kehamilan dan Persalinan ,Jakarta : Yayasan Essentia Medika

Maulana, Mirza. 2019. Penyakit Kehamilan Dan Pengobatannya. Katahati: Yogyakarta

Mochtar, Rustam. 2018. Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Fisiologi. EGC: Jakarta

Ni Putu Ayu Widiyari, 2017. Pola Pemberian Terapi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Oleh Dokter Spesialis Obstetri Dan Ginekologi Serta Bidan Di Kota Denpasar. E-JURNAL MEDIKA, VOL 6 NO 5. ISSN:2303-1395

Nurfalah Setyawati, 2014. Pemberian Jahe Instan Terhadap Kejadian Mual Muntah dan Asupan Energi pada Ibu Hamil Trimester Pertama. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Volume 10 No. 04 April 2014

Siti Rofi'ah, 2019. Studi Fenomenologi Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil trimester I. Jurnal Riset Kesehatan, 8 (1), 2019, 41 – 52. DOI: 10.31983/jrk.v8i1.3844

Triana Arisdiani, 2020. Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil T di Kabupaten Kendal. Jurnal Kebidanan Malakbi Volume 1, Nomor 2, Agustus 2020, pp. 50 – 56 ISSN 2720-8842 (Online)

Yesi Putri,jahe 2020. Efektifitas Pemberian Terapi Jeruk Purut Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Indra Iswari Volume 8 No. 1 (April 2020) The Author(s) 2020

