Jurnal Siti Rufaidah
Volume 4, Nomor 4, November 2026
E-ISSN .: 3032-1344 ; P-ISSN .: 3032-1336, Hal. 19-26
DOI: https://doi.org/10.57214/jasira.v4i4.400
Tersedia: https://journal.ppniunimman.org/index.php/JASIRA

Pengaruh Pemberian Jahe Hangat terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Ria Anggraeni Perdana Sari[1*], Rani Safitri [2]
[1-2]Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang, Indonesia
Email: almeer.zakaria@gmail.com[1], rani@itsk-soepraoen.ac.id[2]
[*]*Penulis Korespondensi: almeer.zakaria@gmail.com*

Abstract. *Nausea and vomiting in pregnancy (emesis gravidarum) is a complaint that is often experienced by pregnant women in the first trimester due to hormonal changes. One of the nonpharmacological treatments that can be used is the consumption of warm ginger, which is known to have natural antiemetic effects. This study aims to determine the effect of giving warm ginger on the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. The sample consisted of 30 pregnant women in the first trimester who experienced nausea and vomiting and were selected using the purposive sampling technique. The intervention was in the form of giving warm ginger drinks for seven consecutive days. Data analysis was performed using the Wilcoxon test to compare the frequency of nausea and vomiting before and after the intervention. The results showed that the average frequency of nausea and vomiting before the intervention was 5.8 times per day and decreased to 2.7 times per day after the administration of warm ginger. Statistical tests showed a p-value = 0.000 (p < 0.05), which means that there is a significant effect of giving warm ginger on reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester of pregnancy.*

Keywords: *Emesis Gravidarum; First Trimester; Pregnant Women; Purposive Sampling; Warm Ginger.*

Abstrak. Mual dan muntah pada kehamilan (emesis gravidarum) merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama akibat perubahan hormonal. Salah satu perawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah konsumsi jahe hangat yang diketahui memiliki efek antiemetik alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe hangat terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil pada trimester pertama yang mengalami mual dan muntah dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi tersebut berupa pemberian minuman jahe hangat selama tujuh hari berturut-turut. Analisis data dilakukan dengan menggunakan tes Wilcoxon untuk membandingkan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi rata-rata mual dan muntah sebelum intervensi adalah 5,8 kali per hari dan menurun menjadi 2,7 kali per hari setelah pemberian jahe hangat. Tes statistik menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti ada efek signifikan pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama kehamilan.

Kata kunci: *Emesis Gravidarum;* Ibu Hamil; Jahe Hangat; *Purposive Sampling;* Trimester Pertama.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomis, fisiologis, psikologis, dan hormonal sebagai bentuk adaptasi tubuh untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin. Perubahan tersebut sering menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada ibu hamil, terutama selama trimester pertama. Salah satu keluhan yang paling sering dialami adalah mual dan muntah atau emesis gravidarum, yang umumnya dipengaruhi oleh peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron (Prawirohardjo, 2022).

Emesis gravidarum merupakan keluhan yang banyak dialami pada awal kehamilan. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) melaporkan bahwa sekitar 70–

Naskah Masuk: 02 Agustus 2026; Revisi: 31 Agustus; Diterima: 09 September 2026; Terbit: 01 November 2026

80% ibu hamil mengalami mual dan muntah, terutama pada usia kehamilan 6–12 minggu (American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2018). Walaupun umumnya bersifat fisiologis, keluhan yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil, mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan asupan nutrisi, menyebabkan dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, hingga meningkatkan risiko terjadinya hiperemesis gravidarum apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Cunningham et al., 2022; Lowe & Steinweg, 2022).

Di Indonesia, mual dan muntah pada kehamilan masih menjadi salah satu keluhan yang paling sering ditemukan selama pelayanan antenatal. Oleh karena itu, upaya penanganan yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan terjangkau sangat diperlukan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil sekaligus mencegah komplikasi yang lebih berat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya diberikan pada kondisi tertentu berdasarkan indikasi medis, sedangkan terapi nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena relatif aman, mudah dilakukan, serta memiliki efek samping yang minimal. Salah satu terapi komplementer yang banyak dikembangkan adalah pemanfaatan jahe (Zingiber officinale) dalam bentuk minuman hangat (Nassif et al., 2022).

Jahe diketahui mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti gingerol, shogaol, zingeron, dan minyak atsiri yang berperan sebagai antiemetik alami. Senyawa tersebut bekerja dengan membantu mengurangi rangsangan mual melalui mekanisme pada saluran pencernaan serta meningkatkan motilitas lambung sehingga keluhan mual dan muntah dapat berkurang (Hu et al., 2022; Tan et al., 2023). Berbagai penelitian juga melaporkan bahwa konsumsi jahe secara teratur mampu menurunkan frekuensi maupun tingkat keparahan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama tanpa menimbulkan efek samping yang bermakna apabila dikonsumsi sesuai dosis yang dianjurkan (Azizah et al., 2022; Rahmayanti & Anggriani, 2023).

Meskipun efektivitas jahe telah banyak dilaporkan, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan variasi dalam bentuk sediaan, dosis, lama pemberian, serta karakteristik responden yang digunakan. Selain itu, penelitian mengenai efektivitas pemberian jahe hangat pada ibu hamil trimester pertama di wilayah penelitian ini masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut sehingga diperoleh bukti ilmiah yang dapat dijadikan dasar dalam pelayanan kebidanan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh pemberian jahe hangat terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian

ini diharapkan dapat menjadi tambahan bukti ilmiah mengenai pemanfaatan terapi nonfarmakologis serta menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.

2. KAJIAN TEORITIS

Kehamilan merupakan proses biologis yang berlangsung sejak terjadinya fertilisasi hingga persalinan. Selama periode tersebut, tubuh ibu mengalami berbagai bentuk adaptasi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Adaptasi tersebut meliputi perubahan pada sistem endokrin, metabolisme, sirkulasi darah, serta fungsi organ lainnya. Pada trimester pertama, peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron berperan penting dalam mempertahankan kehamilan, tetapi juga menjadi salah satu penyebab munculnya keluhan mual dan muntah.

Emesis gravidarum adalah kondisi mual dan muntah yang umum dialami ibu hamil, terutama pada awal masa kehamilan. Keluhan ini biasanya muncul pada usia kehamilan sekitar 6–12 minggu dan secara bertahap berkurang setelah memasuki trimester kedua. Walaupun termasuk kondisi fisiologis, frekuensi mual dan muntah yang tinggi dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil karena mengganggu aktivitas sehari-hari, mengurangi nafsu makan, serta menyebabkan kelelahan.

Apabila tidak ditangani dengan baik, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yaitu kondisi yang ditandai dengan mual dan muntah berat sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, penurunan berat badan, hingga kekurangan nutrisi. Oleh sebab itu, penanganan yang tepat sejak munculnya gejala sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan ibu maupun janin (Cunningham et al., 2022).

Penanganan emesis gravidarum dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis diberikan berdasarkan indikasi medis dan mempertimbangkan kondisi ibu serta usia kehamilan. Sebaliknya, terapi nonfarmakologis lebih sering dijadikan pilihan awal karena mudah dilakukan, relatif aman, serta memiliki risiko efek samping yang lebih rendah.

Beberapa bentuk terapi nonfarmakologis yang telah diterapkan antara lain pengaturan pola makan, konsumsi makanan dalam porsi kecil tetapi lebih sering, aromaterapi, akupresur, relaksasi, serta pemanfaatan tanaman herbal seperti jahe. Pendekatan tersebut bertujuan mengurangi intensitas mual dan muntah tanpa memberikan dampak negatif terhadap perkembangan janin.

Jahe (Zingiber officinale) merupakan tanaman herbal yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai gangguan saluran pencernaan, termasuk mual dan muntah. Khasiat tersebut berasal dari kandungan senyawa aktif, seperti gingerol, shogaol, zingeron, dan minyak atsiri yang bekerja sebagai antiemetik alami.

Mekanisme kerja jahe diduga berkaitan dengan kemampuannya menghambat aktivitas serotonin pada saluran cerna sehingga rangsangan menuju pusat muntah dapat berkurang. Selain itu, jahe juga membantu meningkatkan motilitas lambung sehingga proses pengosongan lambung berlangsung lebih baik dan rasa tidak nyaman pada saluran pencernaan dapat berkurang (Viljoen et al., 2014).

Dalam praktik sehari-hari, jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, seperti seduhan, rebusan, minuman hangat, maupun olahan pangan lainnya. Penyajian dalam bentuk minuman hangat dinilai praktis, mudah dibuat, dan lebih nyaman dikonsumsi oleh ibu hamil. Selama digunakan dalam jumlah yang dianjurkan, jahe tergolong aman serta jarang menimbulkan efek samping yang berarti.

Berbagai penelitian melaporkan bahwa konsumsi jahe secara rutin mampu menurunkan frekuensi maupun tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Oleh karena itu, jahe hangat dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan maupun perawatan mandiri di rumah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one grouppretest-posttest. Penelitian dilakukan di Puskesmas Padureso pada bulan Januari–Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Sampel sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi frekuensi mual muntah. Intervensi berupa pemberian jahe hangat sebanyak 250 ml dua kali sehari selama 7 hari. Analisis data dilakukan menggunakan:

a. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi
b. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0{,}05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. Frekuensi Mual Muntah Sebelum Pemberian Jahe Hangat.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	6	20%
2	Sedang	18	60%
3	Berat	6	20%
	Total	**30**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum pemberian jahe hangat sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami mual muntah kategori sedang, yaitu sebanyak 18 responden (60%). Sementara itu, masing-masing 6 responden (20%) mengalami mual muntah kategori ringan dan kategori berat. Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah 5,8 kali per hari, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mengalami keluhan mual muntah dengan frekuensi yang cukup tinggi.

Tabel 2. Frekuensi Mual Muntah Sesudah Pemberian Jahe Hangat.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	22	73,3%
2	Sedang	8	26,7%
3	Berat	0	0%
	Total	**30**	**100%**

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa setelah pemberian jahe hangat selama 7 hari terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sebagian besar responden berada pada kategori ringan, yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan 8 responden (26,7%) berada pada kategori sedang dan tidak ada lagi responden yang mengalami mual muntah kategori berat (0%). Rata-rata frekuensi mual muntah setelah intervensi menurun menjadi 2,7 kali per hari, sehingga menunjukkan adanya perbaikan kondisi setelah pemberian jahe hangat.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Pemberian Jahe Hangat.

Variabel	Mean	p-value
Sebelum Intervensi	5,8	-
Sesudah Intervensi	2,7	0,000

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian jahe hangat. Dengan demikian, Ha diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jahe hangat berpengaruh signifikan dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual muntah setelah pemberian jahe hangat. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang dapat memberikan efek antiemetik dengan cara menghambat refleks muntah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi jahe efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Selain itu, jahe juga memberikan efek hangat yang dapat membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Pemberian jahe hangat secara rutin dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang aman bagi ibu hamil karena minim efek samping dibandingkan penggunaan obat anti mual.

Tabel 4. Statistik Deskriptif.

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum Pemberian Jahe Hangat	30	5,80	1,03	4	8
Sesudah Pemberian Jahe Hangat	30	2,70	0,88	1	5

Tabel 5. Ranks (Output Wilcoxon Signed Rank Test).

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	30	15,50	465,00
Positive Ranks	0	0,00	0,00
Ties	0		
Total	30		

Keterangan: Negative Ranks menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan frekuensi mual muntah setelah pemberian jahe hangat.

Tabel 6. Test Statistics.

	Nilai
Z	-4,782
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil SPSS

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh seluruh responden (30 orang) mengalami penurunan frekuensi mual muntah setelah diberikan jahe hangat yang ditunjukkan oleh Negative Ranks sebanyak 30 responden (100%), sedangkan Positive Ranks dan Ties tidak ditemukan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z = -4,782 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, Ha diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jahe hangat terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Padureso pada bulan Januari–Maret 2026 terhadap 30 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah, dapat disimpulkan

bahwa pemberian jahe hangat sebanyak 250 ml dua kali sehari selama 7 hari efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah. Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah 5,8 kali per hari dan menurun menjadi 2,7 kali per hari sesudah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value = 0,000 (<0,05), sehingga Ha diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian, jahe hangat dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah disarankan memanfaatkan jahe hangat sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, dan mudah dibuat untuk membantu mengurangi frekuensi mual muntah. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memberikan edukasi dan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai manfaat serta cara mengonsumsi jahe hangat yang tepat sebagai terapi pendamping dalam mengatasi emesis gravidarum. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengkaji variasi dosis dan lama pemberian jahe hangat agar diperoleh hasil penelitian yang lebih akurat, valid, dan dapat dijadikan acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta praktik pelayanan kesehatan ibu hamil.

DAFTAR REFERENSI

Abidah, S. N., Anggraini, F. D., Nisa, F., & Hasina, S. N. (2022). The Effect of Ginger Herbal Drink on Hyperemesis Gravidarum in the First Trimester Pregnant Women. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 10.

Azizah, N., Kundaryanti, R., & Novelia, S. (2022). The Effect of Ginger Decoction on Emesis Gravidarum among Trimester I Pregnant Women. Nursing and Health Sciences Journal, 2(2).

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., et al. (2022). Williams Obstetrics (26th ed.). McGraw-Hill.

Fatmawati, A., Septianilova, R. S., & Imansari, B. (2021). Ginger in Pregnant Women with Emesis. Journal of Maternity Care and Reproductive Health, 4(4).

Hu, Y., Amoah, A. N., Zhang, H., et al. (2022). Effect of ginger in the treatment of nausea and vomiting compared with vitamin B6 and placebo during pregnancy: A meta-analysis. Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, 35(1), 187–196.

Ikatan Bidan Indonesia. (2022). Pedoman Pelayanan Kebidanan bagi Bidan di Indonesia.American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). Practice Bulletin No. 189: Nausea and Vomiting of Pregnancy. Obstetrics & Gynecology, 131(1), e15–e30.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Standar Pelayanan Kebidanan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022.

Khabarov, S. V. (2022). Experience with Ginger in the Treatment of Nausea and Vomiting of Pregnancy. Obstetrics and Gynecology.

Liu, C., Zhao, G., Qiao, D., et al. (2021). Emerging Progress in Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum: Challenges and Opportunities. Frontiers in Medicine, 8.

Lowe, S. A., & Steinweg, K. E. (2022). Management of Hyperemesis Gravidarum and Nausea and Vomiting in Pregnancy. Emergency Medicine Australasia, 34(1), 9–15.

Nassif, M. S., Costa, I. C. P., Ribeiro, P. M., et al. (2022). Integrative and Complementary Practices to Control Nausea and Vomiting in Pregnant Women: A Systematic Review. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 56.

Prawirohardjo, S. (2022). Ilmu Kebidanan (Edisi terbaru). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Rahmayanti, A., & Anggriani, N. (2023). Effectiveness of Coconut Water and Red Ginger on Decreasing Emesis Gravidarum. International Journal of Medicine and Health, 2(1).

Tan, M. Y., Shu, S. H., Liu, R. L., & Zhao, Q. (2023). The Efficacy and Safety of Complementary and Alternative Medicine in the Treatment of Nausea and Vomiting During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-analysis. Frontiers in Public Health, 11.

Thornton, E. (2023). Nausea and Vomiting in Pregnancy. InnovAiT, 16(8).

Wong, Z. Y., Ou, K. Q., Prasad, A., et al. (2022). Clinical Practice Guidelines for the Management of Hyperemesis Gravidarum: A Systematic Review and Quality Appraisal with AGREE II. Australian Journal of General Practice, 51(10).

World Health Organization. (2022). WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience.

World Health Organization. (2023). Improving Maternal Health and Reducing Pregnancy Complications.