



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 7580-7595

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektifitas Minuman Jahe Dan Jus Jeruk Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB D Tahun 2023

Deasy Arisandi^{1✉}, Uci Ciptiasrini², Fanni Hanifa³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: deasyarisandi6666@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Emesis Gravidarum merupakan salah satu masalah yang umum dihadapi oleh 70% – 80% wanita dalam masa kehamilan yang menimbulkan gejala mual dan muntah. Upaya pemerintah dalam pencegahan terhadap penyulit atau komplikasi pada masa kehamilan dengan menggunakan Antenatal Care (ANC) terpadu yang tujuannya untuk memenuhi hak setiap ibu hamil agar mendapatkan pelayanan yang berkualitas. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui bagaimana efektifitas minuman jahe dan jus jeruk terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB D tahun 2023. Meode studi kasus ini dengan secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi dengan sampel 2 orang yang dilakukan selama 7 hari. Hasilnya adalah 1 Ada penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe. Ada penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian jus jeruk. Ada Pengaruh perbedaan pemberian minuman jahe dan jus jeruk terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB D tahun 2023. Kesimpulan : Terdapat efektifitas minuman jahe dan jus jeruk terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Saran untuk tempat penelitian, diharapkan bagi lahan penelitian dapat mengajarkan dan menganjurkan ibu hamil yang mengalami mual muntah untuk diberikan seduhan jahe dan jus buah jeruk untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Kata Kunci : *Seduhan jahe, Jus buah jeruk, Mual muntah, Ibu hamil trimester I*

Abstract

Emesis Gravidarum is a common problem faced by 70% – 80% of women during pregnancy which causes symptoms of nausea and vomiting. The government's efforts to prevent complications or complications during pregnancy are by using integrated Antenatal Care (ANC), the aim of which is to fulfill the rights of every pregnant mother to receive quality services. The aim of this research is to find out how effective ginger and orange juice drinks are in reducing emesis gravidarum in pregnant women in the 1st trimester in PMB D in 2023. This case study method is simply defined as an in-depth, detailed and detailed investigation or examination process on a particular event. or specifically what happened with a sample of 2 people carried out for 7 days. The results were 1. There was a reduction in emesis gravidarum in pregnant women before and after giving ginger drink. There was a reduction in emesis gravidarum in pregnant women before and after administration of orange juice. There is a difference in the effect of giving ginger drinks and orange juice on reducing emesis gravidarum in pregnant women in PMB D in 2023. Conclusion: There is the effectiveness of ginger drinks and orange juice in reducing emesis gravidarum in pregnant women in the 1st trimester. Suggestions for research sites are expected for research areas can teach and encourage pregnant women who experience nausea and vomiting to be given a brew of ginger and orange juice to reduce nausea and vomiting in pregnant women.

Keyword: *Ginger brew, Orange juice, Nausea, vomiting, First trimester pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi alam yang unik karena meskipun bukan suatu penyakit, namun seringkali menimbulkan komplikasi akibat berbagai perubahan anatomi dan fisiologis tubuh ibu. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah perubahan hemodinamik. Selain itu, darah terdiri dari cairan dan sel darah yang dapat menyebabkan komplikasi hemoragik dan trombotik jika terjadi ketidakseimbangan antara faktor pembekuan dan hemostatik. (Prawihardjo, 2018).

Emesis Gravidarum merupakan masalah umum yang dialami 70-80% wanita selama kehamilan, menyebabkan gejala mual dan muntah. Upaya pemerintah untuk mencegah komplikasi kehamilan bertumpu pada pemanfaatan pelayanan antenatal terpadu (ANC) yang bertujuan untuk menjamin hak setiap ibu hamil untuk mendapatkan pelayanan yang berkualitas. Kementerian Kesehatan menganjurkan agar ibu melakukan pemeriksaan antenatal minimal 6 kali selama kehamilan. Program ini bertujuan untuk mendeteksi apakah ada kelainan atau komplikasi selama kehamilan. (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Emesis gravidarum tidak hanya berdampak pada ibu tetapi juga pada janin. Seperti bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan bayi kecil untuk usia kehamilan. Selain itu, kejadian pembatasan pertumbuhan intrauterin (IUGR) meningkat pada wanita

hamil yang mengalami emesis gravidarum selama kehamilan. (Atiqoh, 2020). Salah satu akibat emesis gravidarum pada ibu hamil adalah bayi berat lahir rendah.

Emesis gravidarum adalah gejala mual yang disertai dengan muntah yang terjadi pada awal kehamilan. Emesis gravidarum terjadi karena meningkatnya kadar hormone estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta, dalam sistem endokrin yang akan merangsang lambung sehingga asam lambung meningkat dan menimbulkan rasa mual dan muntah. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya dipagi hari melainkan bisa siang maupun malam hari, selain itu dapat pula terjadi karena mencium aroma makanan dan pengharum ruangan atau pakaian. Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Gejala klinis emesis gravidarum adalah pusing, terutama pada pagi hari yang biasanyadisertai dengan mual muntah. (Andi Nilna Raudatul Fariha, 2023)

Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah. (Adnyani NWS, 2021) Menurut World Health Organization angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Angka kejadian mual muntah atau morning sickness di dunia yaitu 70-80% dari jumlah ibu hamil. Emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2%. Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum. (Andi Nilna Raudatul Fariha, 2023)

Menurut Amecican Pregnancy Asociation (APA), mayoritas wanita hamil mengalami beberapa jenis mual di pagi hari, dan setidaknya terdapat 60.000 kasus muntah selama kehamilan yang memerlukan perawatan di rumah sakit, dan bayi Jumlah ini diperkirakan jauh lebih tinggi karena banyak wanita hamil hanya menerima perawatan di rumah atau rawat jalan. Yayasan Penelitian dan Pendidikan emesis gravidarum mengklaim bahwa emesis gravidarum menghasilkan keuntungan setidaknya 200 juta setiap tahun untuk rumah sakit di Amerika Serikat. Dalam analisis ekonomi, Amerika Serikat diketahui mengeluarkan biaya hingga 2 juta miliar terkait mual dan muntah yang terjadi selama kehamilan. Biaya tersebut meliputi 60% biaya langsung (seperti biaya pengobatan dan perawatan di rumah sakit) dan 40% biaya tidak langsung (seperti hilangnya waktu kerja). (Nurbadriyah, 2019).

Menurut Vikanes dkk (2013) yang dikutip oleh Ariyanti, Linda dan Rachmi Fitria S. (2020), angka kejadian kasus emesis gravidarum saat hamil adalah 0,8% hingga 3,2% dari

seluruh kasus kehamilan, atau sekitar 8 hingga 32 kasus per 1.000 kehamilan. Menurut (Khan, 2016), mual dan muntah merupakan fenomena umum selama kehamilan dan terjadi pada 70-85% ibu hamil. Sedangkan angka kejadian emesis gravidarum menurut SDKI adalah 1,5-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia pada tahun 2018 (Ginting, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh, proporsi ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum saat hamil sebanyak 385 (18,4%) orang dari 2093 ibu hamil pada tahun 2020 di provinsi Bangka Selatan. Berdasarkan catatan kesehatan Provinsi Bangka Selatan, tingginya prevalensi emesis gravidarum saat hamil pada ibu hamil adalah 50-90%, sedangkan muntah saat hamil mencapai 10-15% dari ibu hamil yang ada, yaitu 186.319 orang pada tahun 2022. (Dinkes Bangka belitung, 2022)

Prevalensi emesis gravidarum saat hamil di wilayah kerja Puskesmas Simpang Rimba pada tahun 2020 adalah sebanyak 35 (10%) ibu hamil dari total 350 ibu hamil (Simpang Rimba, 2020). Pada tahun 2021, jumlah tersebut menurun menjadi 12 (5%) ibu hamil dari total 250 ibu hamil (Simpang Rimba, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan di PMB D, salah satu pusat pelayanan kesehatan, menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang muntah saat hamil sebanyak 5 (3,1%) dari 159 ibu hamil, pada tahun 2020 dan seterusnya. 3 (1,8%) dari 164 ibu hamil pada tahun 2021. Pada tahun 2022 terdapat 155 yang meakukan ANC dan data diperoleh dari 15 ibu yang emesis gravidarum saat hamil. Dengan demikian angka muntah pada pasien PMB D tahun 2022 sebanyak 145 ibu hamil yang datang memeriksakan diri, 20 ibu mengalami Morning Sickness.. (Data BPM N, 2022)

Jahe merupakan tanaman yang sejuta manfaatnya telah dikenal sejak lama. Jahe adalah bumbu yang penting. Rimpangnya mempunyai banyak manfaat antara lain sebagai bumbu masakan, minuman dan permen, serta digunakan dalam bahan obat tradisional. Manfaat jahe yang pertama adalah mengandung minyak atsiri yang memberikan efek mendinginkan dan menekan refleks muntah, sedangkan gingerol dapat merangsang darah dan melancarkan kerja saraf. Berkat itu, stres bisa hilang, pikiran menjadi sejuk, dan rasa mual dan muntah pun hilang. Aroma jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedangkan minyaknya menimbulkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahan terapi yang memiliki efek menenangkan dan mengurangi mual dan muntah. Selain itu, jahe efektif mengurangi muntah-muntah saat hamil pada ibu hamil di trimester pertama kehamilan dan mengurangi mual dan muntah pada ibu dengan kehamilan ganda.. (Ayu Dwi Putri, 2018)

Rasa jeruk yang lebih segar dapat dijadikan pengganti untuk mengurangi rasa mual yang sering terjadi pada ibu hamil di trimester pertama. Jeruk juga mengandung zat lain yang bermanfaat bagi tubuh seperti pektin, likopen, flavonoid dan niasin. Kandungan

flavonoid ini meningkatkan produksi empedu, yang menetralkan cairan pencernaan yang bersifat asam, sehingga dapat mengurangi rasa mual. Akan lebih baik jika masyarakat khususnya ibu hamil dapat mengatasi masalah mual di awal kehamilan dengan menggunakan terapi komplementer non obat. (Mutia Felina, 2021)

Berdasarkan hasil survei sebelumnya yang dilakukan terhadap 10 orang ibu hamil di BPM D mengenai masalah muntah saat hamil, didapatkan bahwa 6 responden (60%) ibu hamil mengalami muntah saat hamil dan sisanya 4 orang (40%) ibu hamil tidak mengalami muntah pada saat hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan Study kasus pada ibu hamil yang berjudul "efektifitas minuman jahe dan jus jeruk terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB D tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan efektifitas minuman jahe dan jus jeruk terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB D tahun 2023.

Penelitian ini dilakukan di PMB D tahun 2024 . Populasi dalam penelitian ini adalah responden merupakan pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yaitu sebanyak 2 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 orang responden.

Metode pengumpulan data

Sebelum diberikan intervensi pada Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Penelitian dilakukan dengan memberikan minuman jahe yang dilakukan selama 7. Dalam sehari dilakukan sebanyak 2 kali, dilakukan pada saat pagi hari dan ingin tidur malam. Dilakukan pemantauan hari 1 hari 3 hari 5 hari 7. Begitupula dengan ibu hamil yang diberikan jus jeruk dan dilakukan pemantauan hari 1 hari 3 hari 5 hari 7.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 dan Kasus 2

	Hasil Asuhan kebidanan			
	Pretest	Postest (3 hari)	Postest (5 Hari)	Postest (7 Hari)
Mual Muntah Kasus 1 (minuman Jahe)	Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya dan mengeluh mual dan muntah pada pagi hari sebanyak 1-3x dalam sehari, ibu merasa mudah lelah, dan tidak nafsu makan	Ibu mengatakan mual dan muntah di pagi hari sebanyak 1-2x, nafsu makan bertambah, merasa mudah lelah	Ibu mengatakan mual dan muntah sudah mulai berkurang hanya 1-2 x dalam sehari.	mual dan muntah sudah tidak ada dan sudah tidak ada keluhan
Mual Muntah Kasus 2 (Jus Jeruk)	mual dan muntah tidak hanya pada pagi hari saja berupa cairan 4-5 kali sehari yaitu 2 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari, 1 kali pada malam hari serta 1 kali pada malam hari, nafsu makan menurun dan badan terasa lemas.	mual dan muntah 4-5 kali sehari yaitu 2 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari dan 1 kali pada malam hari, badannya masih sedikit lemas. Ibu mengatakan selalu minum jus jeruk bila terasa mual	mual muntah 3 kali sehari yaitu 1 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari dan 1 kali pada malam hari	Ibu mengatakan mual muntah 2 kali sehari yaitu 1 kali pada pagi hari dan 1 kali pada siang hari

PEMBAHASAN

Pada studi kasus ini mengangkat pembahasan pada kasus 1 mengenai pemberian minuman jahe dan kasus 2 pemberian jus jeruk. Pemberian pemberian minuman jahe diberikan kepada Ny.G (responden A) sebagai responden yang menerima intervensi.

Sedangkan Ny.A (responden B) diberikan pemberian minuman jahe dan jus jeruk. Kemudian, menggunakan lembar observasi dan (Kuesioner 24-PUQE Scale (Pregnancy-Unique Quantification of emesis and nausea) untuk menilai efektifitas terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Dilakukan pengamatan perkembangan selama 7 hari.

Responden A

Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester I dengan masalah emesis gravidarum di PMB "D" tahun 2023 dilakukan dengan menggunakan format asuhan kebidanan dengan metode Varney dan pencatatan asuhan kebidanan dengan menggunakan metode SOAP. Asuhan diberikan selama 7 hari setiap pagi di mulai dari tanggal 01– 07 Januari 2023 di PMB "D".

Berdasarkan hasil intervensi pengkajian yang dilakukan oleh penulis didapatkan data subjektif dengan keluhan yang dialami Ny. "S" adalah mual muntah 1-3x kali sehari, ibu merasa mudah lelah, dan kurang nafsu makan. selain data subjektif pengkaji juga melakukan pengkajian data objektif untuk mendukung diagnosa. Pengkajian asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum sedang dilaksanakan pengumpulan data dasar yaitu : ibu mengatakan mual muntah ringan, mudah lelah, kepala pusing, nafsu makan berkurang menurut. Emesis gravidarum adalah hal yang sering terjadi pada Trimester pertama, biasanya terjadi pada umur kehamilan 5 – 12 minggu. Tanda dan gejalanya mual muntah ringan yang terjadi 1 – 2x sehari bisa terjadi pada pagi hari atau setiap saatm (Prawihardjo, 2018). Mual muntah berkurang pada usia kehamilan 12 – 14 minggu tetapi ada juga yang terus menerus merasakan mual dan muntah sampai trimester kedua (Mandang, 2016). Tanda dan gejala emesis gravidarum biasanya mengalami dehidrasi, emosi yang tidak stabil, mudah lelah, lemas, kepala pusing terutama pada pagi hari, perut kembung. (Ayu Dwi Putri, 2018). Pada langkah ini terdapat kesenjangan antara teori dengan kasus pada Ny. S karena Ny. S tidak mengalami lemas.

Data objektif yang didapatkan adalah keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, tekanan darah : 120/80 mmHg, suhu : 36, 5°C, nadi : 82x/menit, dan pernafasan 22x/menit, muka agak pucat, mata : konjungtiva merah muda, sklera putih, dan hasil test kehamilan yang dilakukan positif.. Assessment pada kasus ini sesuai dengan teori menurut (Megasari et al., 2019) penilaian yang dilakukan akan berujung pada kesimpulan kondisi klien yang harus ditindaklanjuti yang bertuang dalam plan atau rencana asuhan yang diberikan. (Megasari, 2019) Dari hasil pemeriksaan tersebut, maka ditegakkan diagnosa Ny. S usia 28 tahun G1P0A0 usia kehamilan 12 minggu dengan emesis gravidarum.

Rencana asuhan yang diberikan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 yaitu jelaskan hasil pemeriksaan pada ibu, anjurkan ibu makan porsi sedikit

tetapi sering, anjurkan ibu makan-makanan ringan dan minum teh hangat sebelum bangkit dari tempat tidur, anjurkan ibu konsumsi makanan yang mengandung sumber vitamin B6, anjurkan ibu untuk menghindari makanan yang berbau menyengat, berlemak dan pedas, anjurkan ibu untuk menghindari minuman berkafein, istirahat yang cukup dan berikan terapi pemberian minuman jahe setiap pagi hari dan ketika ibu merasa mual selama 7 hari berturut turut, menjelaskan tentang ketidaknyamanan yang fisiologis pada trimester I yaitu mudah lelah, sering BAK, emesis gravidarum, konstipasi, heartburn, hipersaliva, dan pusing, jelaskan tentang tanda bahaya trimester 1 yaitu abortus, kehamilan mola, kehamilan ektopik, dan hiperemesis gravidarum, kontrol ulang 1 minggu kemudian atau bila ada keluhan, berikan saran untuk USG pertama di awal kehamilan.

Penatalaksanaan asuhan tambahan yang diberikan Pada awal intervensi awal ibu dianjurkan untuk mengkonsumsi minuman jahe untuk membantu mengurangi mual dan muntah dianjurkan minum 2x sehari yaitu pada pagi hari atau pada saat terasa mual. Jahe baik untuk ibu hamil dengan porsi yang cukup karena jahe Obat alami saat terasa mual, muntah maupun mabuk perjalanan. Menurut sebuah penelitian (Redi Aryanta, 2019), jahe sangat efektif untuk mencegah dan menghindarkan seseorang dari berbagai keluhan kesehatan seperti mual, muntah serta mabuk saat perjalanan. (Redi Aryanta, 2019)

Pada saatt pemantauan hari ketiga Ibu mengatakan mual dan muntah di pagi hari sebanyak 1-3x, nafsu makan berkurang, merasa mudah lelah. Hal ini belum ada perubahan, namun pada pemantauan hari kelima Ibu mengatakan mual dan muntah sudah mulai berkurang hanya 1-2 x dalam sehari. Pemantauan hari ketujuh Ibu mengatakan mual dan muntah sudah mulai lebih berkurang. Perbedaan tingkatan mual muntah yang sering dijumpai adalah morning sickness, emesis gravidarum dan hiperemesis gravidarum. Emesis gravidarum ini mual muntah beberapa kali terutama pada pagi hari, tidak menyebabkan gangguan aktivitas sehari – hari. (Prawihardjo, 2018) Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. Rasa mual biasanya dimulai dari minggu pertama kehamilan dan berakhir pada minggu keempat. Selain itu emesis gravidarum memberikan dampak secara fisiologis, social, dan spiritual. Secara psikologis emesis gravidarum dapat menimbulkan kecemasan, rasa bersalah, dan marah jika gejala mual muntah semakin berat. Selain itu dapat terjadi konflik antara ketergantungan terhadap pasangan dan kehilangan kontrol jika ibu sampai berhenti berkerja. (Harahap RF, 2020)

Dari hasil asuhan yang telah diberikan selama 7 hari didapatkan hasil dari ibu bahwa mual muntahnya berkurang dikarenakan ibu minum rebusan jahe. Karena jahe mengandung minyak atsiri sebagai anti anflamasi sehingga jahe dapat mengurangi frekuensi mual muntah

pada ibu hamil sehingga menganjurkan ibu untuk mengonsumsi minuman jahe untuk menetralkan mual dan muntah pada ibu hamil dengan diberikan 2 kali sehari selama 7 hari.

Jahe dianggap ramuan obat yang digunakan untuk pengobatan mual pada masa kehamilan. Mekanisme tindakan dalam mengurangi mual dan muntah sudah teruji klinis dengan 1059 peserta mengevaluasi efektivitas jahe menurunkan emesis gravidarum. Tanaman jahe memiliki sejarah panjang sebagai bahan obat dan digunakan untuk menghilangkan masalah pencernaan Screening awal penentuan ibu hamil TM1 dengan emesis gravidarum. Melakukan assesment awal Ibu hamil sebagai subyek penelitian dengan cara anamnesa awal seperti mual, kehilangan nafsu makan, mabuk, masuk angin, dan rasa sakit. (Kumaladewi Fazar, 2020)

Jahe kemasan yang dibuat dan banyak dipasaran yaitu minyak atsiri jahe dan teh jahe. Kandungan utama kimiawi jahe adalah shogaols, gingerols, bisapone, zingiberene, zingiberol, squiphellandrene, minyak atsiri dan resin. Kandungan jahe yang telah banyak diteliti mempunyai efek anti mual, anti muntah, analgesik, sedatif, antipiretik, dan antibakterial adalah gingerols dan shogaols penelitian ini digunakan teh jahe karena jahe yang diseduh air panas biasa disuguhkan untuk meredakan mual, sebagai penenang perut dan membuat tubuh menjadi relaks. (Kumaladewi Fazar, 2020)

Selain itu, ibu dianjurkan minum teh manis atau jahe hangat saat baru bangun tidur. Dari hasil penelitian menyebutkan bahwa baik minuman jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga timbul rasa mual. Penelitian menunjukkan hasil bahwa jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan trimester I. Sebuah penelitian mengatakan bahwa dosis aman jahe untuk mengatasi mual dan muntah adalah sekitar 1 gram ekstrak jahe per hari. (Harahap RF, 2020). Dosis lebih dari itu justru dinilai tidak efektif dan berisiko menimbulkan efek samping yaitu akan memengaruhi hormon dapat menimbulkan kontraksi pada kehamilan muda sehingga dapat menyebabkan abortus atau perdarahan. Penelitian lainnya juga menyebutkan pemberian jahe hangat sebanyak 100 ml yang dikonsumsi 2 kali sehari pada pagi dan sore hari efektif mengurangi mual muntah. (Prastika CE, 2021)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang memaparkan bahwa pemberian terapi minuman jahe menunjukkan penurunan morning sickness pada ibu hamil trimester I, sesudah diberikan terapi minuman jahe. Penelitian lain yang membandingkan antara rebusan jahe dengan daun mint, diperoleh hasil bahwa pada kelompok jahe

diperoleh selisih 9,87 sedangkan daun mint 6,66, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe lebih efektif dibanding daun mint. Perbedaan jahe dengan jenis tindakan lain karena jahe yang masuk ke dalam sistem pencernaan dapat menekan mual muntah secara hormonal dan secara fisik pada gastrointestinal track, selain itu aroma jahe juga bermanfaat sebagai aroma terapi dalam mencegah mual muntah pada ibu hamil. (Dyah Ayu Wulandari, 2019)

Panduan mengatasi EG dalam American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) harus dimulai dengan intervensi non farmakologi meliputi pemberian asupan jahe, penggunaan gelang akupresur, atau aroma terapi (jeruk, lemon, peppermint). (Jennings Lindsey K and Krywko Diann M, 2019) Sedangkan untuk pengobatan farmakologi, obat yang diberikan pada ibu dengan mual muntah adalah pyridoxine, antihistamin, metoklopramid. (McParlin C, 2016)

Penelitian Nugrahani dalam Cut Mutia (2020) tentang efektifitas pemberian seduhan jahe dengan jus buah jeruk bali terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I. hasil yang didapat seduhan jahe lebih efektif dibandingkan dengan jus buah jeruk bali untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I dikarenakan pada jahe mengandung zat gingerol yang dapat lebih cepat menurunkan mual muntah pada ibu. (Cut mutia, 2020)

Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerialan peristaltik usus. (Nurdiana, 2018) Cara mengkonsumsi minuman jahe hangat setiap konsumsi habis sesuai takaran pembuatan (250 mg jahe dalam 250 ml air ditambah 10 gram gula pasir). Mengkonsumsi minuman jahe hangat di pagi hari selama 4 hari. (Nurdiana, 2018)

Penelitian Rufaridah, dkk (2019) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang menunjukkan adanya perbedaan frekuensi emesis gravidarum pada trimester pertama sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe dengan p value= 0.000. Penelitian yang dilakukan Indrayani, dkk (2018) di Kabupaten Bengkulu Utara juga menyampaikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe dengan p value= 0,000, yang berarti pemberian wedang jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. (Rufaridah. A., 2019) Penelitian Wulandari, dkk (2019) yang dilakukan di Puskesmas Nalumsari Jepara menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman jahe hangat terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan p value= 0.000. (Wulandari. A. D., 2019)

Indrayani, dkk (2018) mengungkapkan bahwa hasil penelitian menunjukkan

terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 4,80 dengan p value= 0,000, di mana rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan wedang jahe sebesar 9,30 dan setelah diberikan wedang jahe sebesar 4,50. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian wedang jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. (Indrayani. M. I., 2018) Wulandari, dkk (2019) mengungkapkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman jahe hangat terhadap emesis gravidarum dengan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan minuman jahe adalah 13.08, sedangkan setelah diberikan minuman jahe adalah 7.56 dengan p value= 0.000. (Wulandari. A. D., 2019)

Asumsi yang dapat disimpulkan bahwa dapat disimpulkan bahwa minuman jahe hangat efektif mendukung dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum, efektif diberikan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum

Responden B

Hasil penelitian pada responden B pada Ny. "Y" G1P0A0 di Praktik Mandiri Bidan "D". dengan mengacu pada KEPMENKES No.938/MENKES/VII/2007 tentang standar asuhan kebidanan untuk pengumpulan data penilaian masalah ibu hamil dengan pedoman wawancara. Observasi, dan mengkaji ibu hamil sampai evaluasi dalam bentuk pengkajian SOAP.

Implementasi jus buah jeruk pada Ny. Y dilakukan pada tanggal 01 Januari 2024 di mana memberikan asuhan pada usia kehamilan 8 minggu yang didapatkan ketidaknyamanan yang dialami Ny. Y adalah mual muntah 3-4 kali sehari yaitu 2 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari serta 1 kali pada malam hari, nafsu makan menurun dan badan terasa lemas. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan bahwa ketidaknyamanan pada trimester I meliputi mual muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali yang disebut emesis gravidarum, di mana nafsu makan berkurang, mudah lelah, pusing, sering BAK, dan emosi yang cenderung tidak stabil. (Prawihardjo, 2018)

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan penulis, maka dapat ditegaskan diagnosa Ny. Y usia 22 tahun dengan G1P0A0 hamil 8 minggu, dengan Emesis Gravidarum. Sesuai teori masalah pada kasus ini yang telah dikaji yaitu ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester I seperti mual muntah \pm 3-4 kali setiap hari, mudah lelah dan kurang nafsu makan sehingga dilakukan penatalaksanaan seperti memberikan konseling mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi, tanda bahaya kehamilan trimester I, menganjurkan ibu untuk memenuhi kebutuhan

gizi ibu hamil dengan makanan dalam jumlah atau porsi sedikit tapi sering, mengonsumsi makan-makanan yang mengandung vitamin B6 seperti hati, daging, bijibijian, serta menghindari makanan yang berlemak dan berminyak, istirahat yang cukup yaitu 7-8 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari, menjaga kebersihan dirinya terutama pada bagian genitalia.

Pada saat pemantauan hari ketiga Ibu mengatakan mual muntah 4 kali sehari yaitu 2 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari dan 1 kali pada malam hari, badannya masih sedikit lemas. Hal ini belum ada perubahan, namun pada pemantauan hari kelima Ibu mengatakan mual muntah 3 kali sehari yaitu 1 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari dan 1 kali pada malam hari. Pemantauan hari ketujuh Ibu mengatakan Ibu mengatakan tidak ada keluhan lagi. Perbedaan tingkatan mual muntah yang sering dijumpai adalah morning sickness, emesis gravidarum dan hiperemesis gravidarum. Emesis gravidarum ini mual muntah beberapa kali terutama pada pagi hari, tidak menyebabkan gangguan aktivitas sehari – hari. (Erina, 2018) Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. Rasa mual biasanya dimulai dari minggu pertama kehamilan dan berakhir pada minggu keempat. Selain itu emesis gravidarum memberikan dampak secara fisiologis, sosial, dan spiritual. Secara psikologis emesis gravidarum dapat menimbulkan kecemasan, rasa bersalah, dan marah jika gejala mual muntah semakin berat. Selain itu dapat terjadi konflik antara ketergantungan terhadap pasangan dan kehilangan kontrol jika ibu sampai berhenti berkerja. (Mutia Felina, 2021)

Dari hasil asuhan yang telah diberikan selama 7 hari didapatkan hasil dari ibu bahwa mual muntahnya berkurang dikarenakan ibu minum jus jeruk. Karena Rasa buah jeruk yang lebih segar dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi mual yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester I. Buah jeruk juga memiliki kandungan zat lain yang bermanfaat untuk tubuh seperti pectin, likopen, flavonoid, niacin. Kandungan flavonoid inilah yang meningkatkan produksi empedu, flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam yang dapat mengurangi rasa mual. Akan lebih baik jika masyarakat khususnya ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non farmakologis terlebih dahulu..

Hal ini sejalan dengan penelitian Mutia Felina (2021) didapatkan nilai $P < 0,000$ ($0,000 < 0,001$ ($0,001 < 0,005$) menunjukkan adanya efektifitas pemberian seduhan jahe dengan jus buah jeruk pada ibu hamil trimester 1 di puskesmas koto alam kabupaten agam tahun 2019. Sedangkan rata-rata sebelum diberikan jus buah jeruk pada ibu hamil adalah 5,33 dengan standar deviasi 0,816 dan rata-rata setelah diberikan jus buah jeruk pada ibu hamil adalah 4,33 dengan standar deviasi 0.888 hasil Uji Statistic Paired Ttest didapatkan nilai $P < 0,001$

(0,001 < 0,005) menunjukkan adanya efektifitas pemberian jus buah jeruk pada ibu hamil trimester 1. (Mutia Felina, 2021)

Lemon (*Citrus Limon*) terkenal sebagai bahan untuk diperas dan diambil sari buahnya sebagai pembuatan minuman. Dalam pengobatan tradisional air perasan lemon dapat ditambahkan ke dalam teh untuk mengurangi demam, asam lambung, dan juga dapat mengatasi mual muntah selama kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan 40% wanita telah menggunakan lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dan mengkonsumsi perasan lemon adalah cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. (Jennings Lindsey K and Krywko Diann M, 2019)

Di dapatkan Mean Rank 6,50 dengan Z -3,075. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jeruk nipis dengan (p value 0,002 < 0,05). Jeruk nipis mengandung kalium, zat besi, vitamin C, air, gula, dan asam sitrat. Vitamin C dalam jeruk nipis berperan untuk membantu tubuh menyerap zat besi lebih efektif. Kandungan vitamin tersebut sangat penting dalam pertumbuhan, pemeliharaan, dan nutrisi janin yang sedang berkembang. Cara mengkonsumsinya juga cukup mudah, bisa dengan dimakan langsung atau diolah menjadi es segar dengan tambahan madu atau pemanis buatan lainnya. (Maike, 2021)

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan di BPM Ekawaty Samarinda yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan minuman Lemon (*Citrus Limon*) dan jahe merah dari tabel 4.6 diatas didapatkan bahwa hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Mann-Whitney pada kelompok minuman Lemon dan minuman jahe merah diperoleh nilai signifikansi p 0,377 > 0,05 atau $p > \alpha$. Artinya, tidak terdapat perbedaan antara meminum Lemon ataupun jahe merah di PMB Ekawaty. Flavonoid dalam Lemon merupakan antagonis dari reseptor serotonin yang dapat menyebabkan mual muntah sehingga dapat mengurangi mual muntah pada kehamilan. Flavonoid yang terkandung didalam Lemon mampu meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan. Ketika produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan meningkat, flavonoid akan menetralkan asam yang dapat menyebabkan rasa mual sehingga frekuensi mual dan muntah dapat berkurang hingga menghilang. (Rosi, 2018)

Lemon mengandung kalium, zat besi, vitamin C, air, gula, dan asam sitrat. Vitamin C dalam Lemon berperan untuk membantu tubuh menyerap zat besi lebih efektif. Selain itu, vitamin dan mineral yang ada di dalam Lemon juga membantu ibu hamil tetap terhidrasi. Lemon juga mengandung vitamin A, B1, B2, B5, B6, dan vitamin. Kandungan vitamin tersebut sangat penting dalam pertumbuhan, pemeliharaan, dan nutrisi janin yang sedang

berkembang. Cara mengkonsumsinya juga cukup mudah, bisa dengan dimakan langsung atau diolah menjadi es segar dengan tambahan madu atau pemanis buatan lainnya. (Maike, 2021)

Menurut asumsi peneliti, kandungan yang terdapat di lemon yaitu limonene yang dapat mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah dan lemon juga mengandung flavoniod yang dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Akan tetapi flavoniod pada jeruk lemont kandungan terbanyak pada, pada perasan air jeruknya sedikit mengandung flavonoid, maka dari itu jeruk bali lebih cepat menurunkan mual muntah pada ibu hamil dari pada jeruk lemon.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan selama 7 hari, pada kedua ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dengan pemberian intervensi yang berbeda, diketahui bahwa:

1. Dapat mengidentifikasi penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe.
2. Dapat mengidentifikasi penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian jus jeruk.
3. Dapat menganalisis Pengaruh perbedaan pemberian minuman jahe dan jus jeruk terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB D tahun 2023. Dalam pengurangan emesis gravidaru yang paling efektif adalah minuman jahe.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani NWS. 2021. Karakteristik Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan "PS.". s.l. : Nuevos Sist Comun e Inf. 2021;1, 2021.
- Andi Nilna Raudatul Fariha. 2023. Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. F dengan Emesis Gravidarum . s.l. : Window of Midwifery Journal Vol. 04No. 01(Juni,2023) : 69-76, 2023. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/716/520>.
- Atiqoh, Rasida Ning,. 2020. Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebihan dalam Kehamilan). Jakarta : One Peach Media, 2020. <https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=eczzDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=P>.
- Ayu Dwi Putri, Dewi Andiani, Haniarti, Usman. 2018. EFEKTIFITAS PEMBERIAN JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. Parepare : Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs, 2018.

- Cut mutia. 2020. pengaruh pemberian jus lemon terhadap mual muntah pada ibu primigravida trimester 1 di pmb ny. Sri sulami kota malang. 2020.
- Dainty maternity, Arum Dwi Anjani, Nita Evriana bsari,. 2018. Asuhan kebidanan neonatus, bayi balita dan anak prasekolah. Yogyakarta : s.n., 2018.
- Data BPM N. 2022. Data BPM N. 2022.
- Dinkes Bangka belitung. 2022. Profil Bangka Belitung. 2022.
- Dyah Ayu Wulandari. 2019. MINUMAN JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL MINUMAN JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL. Semarang : Jurnal SMART Kebidanan, 2019, 6 (1), 42-47, 2019. <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/246/pdf>.
- Erina, E. H,. 2018. Asuhan Kebidanan Kehamilan. . Malang : Wineka Media, 2018.
- Ginting, Astarina Br,. 2019. Pengaruh Pemberian Jahe Emprit Dalam Mengurangi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Klinik Nana Diana Kota Medan. Medan : Vol 10, No 2 (2019): Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan , 2019.
- Harahap RF, Dani L, Alamanda R, Harefa IL, Indonesia UP. 2020. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. s.l. : J Ilmu Keperawatan. 2020;8:84–95. , 2020.
- Indrayani. M. I., Burhan. R dan Widiyanti. D. 2018. Efektifitas Pemberian Wedang Jahe terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. . Bengkulu : Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol 5 No. 2: 201, 2018.
- Jennings Lindsey K and Krywko Diann M. 2019. Hyperemesis Gravidarum. s.l. : Jurnal Kesehatan Indra Husada Vol 8, No 1 Tahun 2020, 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pu>.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI, 2018.
- Indrayani. M. I., Burhan. R dan Widiyanti. D. 2018. Efektifitas Pemberian Wedang Jahe terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. . Bengkulu : Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol 5 No. 2: 201, 2018.
- Jennings Lindsey K and Krywko Diann M. 2019. Hyperemesis Gravidarum. s.l. : Jurnal Kesehatan Indra Husada Vol 8, No 1 Tahun 2020, 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pu>.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kementrian Kesehatan

RI, 2018.

Kumaladewi Fazar. 2020. Perbedaan Penurunan Emesis Gravidarum dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1. Jakarta : Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2020. Vol. 19 No. 3 Tahun 2020.

Maike. 2021. Jeruk Nipis. s.l. : Unkris, 2021. https://p2k.unkris.ac.id/Id3/3073-2962/Jeruk-Nipis_83502_P2k-Unkris.Html.