



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 4835-4846

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

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

Efektifitas Pemberian Jahe Dan Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB Bidan F Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Fitri Faoz Mustopa^{1✉}, Irma Jayatmi², Maryam Syarah M³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: fitrifauziah15746@gmail.com[✉]

Abstrak

Kejadian emesis gravidarum hampir semua terjadi pada ibu hamil di kehamilan trimester 1. Mual dan muntah dapat mengganggu dan membuat ketidakseimbangan cairan pada jaringan ginjal dan hati yang mengakibatkan terjadinya nekrosis. Rasa mual pada awal kehamilan dapat di kurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain jahe dan daun mint. Tujuan Untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe dan daun mint terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2024. Metode Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan intervensi pemberian air jahe dan 1 sampel dengan daun mint. Penelitian dilakukan di PMB F dan dilakukan pada bulan Desember - Januari Tahun 2024. Berdasarkan hasil pengamatan diketahui bahwa gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian jahe maka menjadi skor 6. Sedangkan pengaruh pemberian daun mint terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2024 diketahui bahwa gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian daun mint skor PUQE sebesar 9 dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut turut maka menjadi skor 7. Saran Adanya pengaruh pemberian seduhan jahe dan daun mint terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2024. Saran Bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 untuk menerapkan pemberian jahe atau daun mint untuk menurunkan kejadian mual muntah.

Kata Kunci : *Ibu Hamil, Emesis Gravidarum, Jahe, Daun Mint*

Abstract

Almost all cases of emesis gravidarum occur in pregnant women in the first trimester of pregnancy. Nausea and vomiting can disrupt and create fluid imbalance in the kidney and liver tissue, resulting in necrosis. Nausea in early pregnancy can be reduced by using complementary therapies including ginger and mint leaves. Objective: To determine the effect of giving ginger and mint leaves on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the 1st trimester in PMB F in 2024. Methods This research uses qualitative methods with a case study approach. In this study, the sample consisted of 2 people, where 1 sample used the intervention of giving ginger water and 1 sample with mint leaves. The research was conducted at PMB F and carried out in December - January 2024. Based on the results of observations, it is known that the description of the PUQE-24 scoring system nausea and vomiting score is that before the ginger intervention was carried out, the score was 6. Meanwhile, the effect of giving mint leaves was on reducing nausea and vomiting. In pregnant women in the 1st trimester at PMB F in 2024, it is known that the PUQE-24 scoring system nausea and vomiting score is that before the intervention of giving mint leaves, the PUQE score was 9 and after the intervention was carried out for 7 consecutive days, it became a score of 7. Suggestions: There is an effect of giving infusion of ginger and mint leaves to reduce nausea and vomiting in pregnant women in the 1st trimester in PMB F in 2024. Suggestions for pregnant women who experience nausea and vomiting in the 1st trimester of pregnancy to apply ginger or mint leaves to reduce the incidence of nausea and vomiting.

Keyword: *Pregnant Women, Emesis Gravidarum, Ginger, Mint Leaves*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa terbentuk dan berkembangnya individu baru dalam alat reproduksi wanita akibat adanya pertemuan dua senyawa yaitu sperma dan ovum. Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh Ibu hamil. Hal tersebut menimbulkan mual muntah (morning sickness) yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadinya peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya mual muntah (morning sickness) tidak hanya di pagi hari melainkan bisa terjadi di siang hari bahkan hingga malam hari (Sumarni., 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah kejadian *emesis gravidarum* mencapai 12,5 % dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Menurut Depkes 2019, angka ibu hamil dengan kasus *emesis gravidarum* di wilayah Indonesia yakni selama tahun 2019, dari 2.203 angka kehamilan ibu, didapati sebanyak 543 ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*, di periode awal masa kehamilan. Sehingga dapat di rata-ratakan angka kejadian kasus *emesis gravidarum* pada tahun 2019 yakni sebanyak 67,9%. dimana 60%-

80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40%-60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida. (Kementrian Kesehatan, 2019)

Data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka kejadian hyperemesis gravidarum di Indonesia selama 2018 sebanyak 1.864 (5,31%) dari 21.581 ibu hamil dan tahun 2019 mengalami peningkatan yaitu 1.904 orang (5,42%) dari 25.234 ibu hamil yang memeriksakan diri ke tempat pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020, data ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama pada usia kehamilan 0-3 bulan (K1) di Provinsi Jawa Barat Tahun 2020, sebanyak 970.813 Bumil dari sasaran 955.411 Bumil (101,6%), dan kunjungan K4 sebanyak 917.417 Bumil (96,0%) terdapat 37.994 Bumil yang mangkir (*Drop Out*) pada pemeriksaan ke 4 (5,16%). Sedangkan di Kabupaten Cianjur data ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama (K1) sebanyak 44,447 (100%), dan yang melakukan kunjungan K4 sebanyak 42,927 (96,6%). Perkiraan Bumil dengan komplikasi kebidanan di Kabupaten Cianjur sebanyak 8.885 Bumil salah satu diantaranya adalah *emesis gravidarum*. (Dinkes Jawa Barat, 2020)

Data Dinas Kesehatan Cianjur dalam Laporan Capaian Kinerja Instansi Pemerintah tahun 2020 menyebutkan bahwa Angka Kematian Bayi (AKB) di Kabupaten Cianjur pada tahun 2020 adalah 163 per 1.000 kelahiran, Adapun distribusi penyebab kematian bayi adalah sebanyak 60 kasus dikarenakan BBLR, 30 kasus karena Asfiksia, 20 kasus karena Sepsis, 12 kasus karena kelainan kongenital, 7 kasus karena Pneumonia serta sebanyak 44 kasus digolongkan pada penyebab lainnya. Angka Kematian Ibu (AKI) Kabupaten Cianjur pada tahun 2020 sebesar 33 dari 100.000 Kelahiran. Distribusi penyebab kematian ibu pada tahun 2020 adalah 15 orang ibu meninggal karena perdarahan, 7 orang ibu meninggal karena Eklamsi / PEB, 1 orang ibu meninggal karena infeksi, 5 ibu meninggal disebabkan penyakit jantung dan gangguan sirkulasi darah seperti jantung, dan 5 kasus digolongkan karena penyakit penyerta lainnya (Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur, 2020).

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan pada *early pregnancy*. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta. Gejala klinis *emesis gravidarum* adalah kepala pusing, terutama dipagi hari, disertai mual muntah sampai kehamilan berumur 4 bulan (Sriadnyani, 2022).

Penyebab terjadinya *emesis gravidarum* sampai saat ini tidak dapat diketahui secara pasti. Ada yang mengatakan bahwa perasaan mual disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG (*Hormon Chorionik Gonadotrophine*) dalam serum.

Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat (Sriadnyani, 2022).

Mual dan muntah pada ibu trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. *Emesis gravidarum* ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Rasa mual pada awal kehamilan dapat di kurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah di dapatkan seperti daun peppermint, lemon, jahe, salak dan lain-lain. Fungsi farmakologis salak salah satunya adalah antiemetik (anti muntah) (Felina & Ariani, 2021).

Keluhan emesis gravidarum merupakan hal yang sangat fisiologis, namun jika tidak segera diatasi akan menjadi berbahaya bagi ibu hamil. Mual muntah pada ibu hamil dapat menyebabkan cairan tubuh berkurang sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah hal ni dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin dalam rahim (Yusmaharan, 2021)

Kehamilan dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling sering yang dapat menyebabkan stress pada ibu hamil (linda rofiasari, 2021)

Hampir 45% wanita mengalami muntah pada awal kehamilan dan hingga 90% wanita mengalami mual dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40%-60% pada multigravida Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat (Sumarni., 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Santi (2018) tentang keluhan yang dialami oleh ibu hamil trimester I di Puskesmas Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban tahun 2013 didapatkan hasil yaitu 50 orang mengeluh mual (58,14%). Dari 41 responden, sebanyak 25 (61,0%) responden mengalami rasa mual ringan, 13 (31,7%) responden mengalami rasa mual sedang, dan 3 (7,3%) responden mengalami rasa mual yang hebat. Keluhan mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi apabila keluhan tersebut tidak diatasi maka akan menjadi hal yang patologis. Rasa mual dan muntah sering kali dianggap sebagai sebuah kejadian yang normal di awal kehamilan dan

diabaikan begitu saja tanpa mengetahui dampak hebat yang dapat ditimbulkan (Nur Masruroh, 2020)

Muntah yang terus menerus dan tidak diatasi dapat menyebabkan dampak yang serius pada kesehatan seperti dehidrasi, gangguan pencernaan, penurunan berat badan, dan masalah mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatasi mual dan muntah dengan tepat waktu dan mengidentifikasi penyebabnya agar dampak yang lebih serius dapat dicegah (Sari & Nasuha, 2021).

Dalam mengurangi Mual muntah pada trimester 1 biasanya terjadi karena perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada trimester 1, baik dengan cara non- farmakologi maupun farmakologi (Ni Ketut Somoyani., 2019)

Salah satu herbal yang dimanfaatkan untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan adalah pemberian ekstrak jahe dan daun mint karena dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Penelitian terkait keduanya pun sudah ada, walaupun fenomena pemanfaatan ekstrak jahe dan daun mint belum banyak dilakukan. Padahal Jahe dan daun mint mempunyai banyak keunggulan serta mudah diperoleh di masyarakat (Nurdiana, 2018)

Terapi komplementer dengan menggunakan tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan yaitu jahe, peppermint, dan lain- lain. Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe juga merupakan stimulan aromatic yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 6 senyawa yaitu minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol dan flandrena didalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur (wati h, 2020)

Jahe (*zingiber officinale*) termasuk dalam 20 suplement herbal yang sangat laris di amerika serikat. Sebagian besar industry farmasi di dunia mengklaim bahwa ekstrak jahe bermanfaat untuk mengatasi penyakit pencernaan karena jahe bersifat aromatic, merangsang buang air, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aroma pedas jahe disebabkan oleh kandungan senyawa gingerol dan dapat mereduksi rasa mual pada kehamilan (linda rofiasari, 2021)

Ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menggunakan rebusan daun mint untuk mengurangi keluhan mual muntah. Peppermint (Daun mint) diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif digunakan untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Efek samping daun mint memiliki

anestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Nainar, 2019)

Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Efek samping daun mint memiliki anestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Nainar, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB F pada bulan Juli - Oktober 2023 diketahui bahwa jumlah ibu hamil trimester 1 yang melakukan pemeriksaan di PMB F ada sebanyak 55 orang. Dari data tersebut diketahui bahwa ada sebanyak 30 atau 54,54% ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum. Hasil observasi dan wawancara kepada 5 orang ibu hamil trimester 1 diketahui semuanya mengalami mual muntah, namun dengan frekuensi yang berbeda-beda. Dari ke 5 orang ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah mereka belum mengetahui bagaimana caranya untuk menurunkan frekuensi mual muntah seperti halnya mengkonsumsi air jahe atau daun mint.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektifitas Pemberian Jahe dan Daun Mint terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB F Kabupaten Cianjur Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Notoadmojo, 2018). 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 yang terjadi. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu.

Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan intervensi pemberian air jahe dan 1 sampel dengan daun mint.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 1 Intervensi Jahe

Intervensi "Ny.L	Hasil Asuhan kebidanan		
	Pretest (Kunjungan 1) 6-01-2024	Posttest (Kunjungan 2) 9-01-2024	Posttest (Kunjungan 3) 12-01-2024
Rebusan Air Jahe	Mual muntah 4 kali Skor (PUQE) 10 (Katagori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 7 (Katagori sedang)	Mual muntah 1 kali Skor (PUQE) 6 (Katagori ringan)

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian jahe terhadap penurunan mual dan muntah dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi seduhan jahe mual muntah sebanyak 4 kali dan setelah dilakukan intervensi mual muntah di pagi hari menjadi 1 kali. Gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian jahe skor PUQE sebesar 10 dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut turut maka menjadi skor 6.

Tabel 2 Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 2 Intervensi Daun Mint

Intervensi "Ny.E	Hasil Asuhan kebidanan		
	(Kunjungan 1) 7-01-2024	(Kunjungan 2) 10-01-2024	(Kunjungan 3) 13-01-2024
Daun Mint	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 9 (Katagori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 9 (Katagori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 7 (Katagori sedang)

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian daun mint terhadap penurunan mual dan muntah dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi daun mint mual muntah sebanyak 3 kali dan setelah dilakukan intervensi mual muntah di pagi hari menjadi 2 kali. Gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian daun mint skor PUQE sebesar 9 dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut turut maka menjadi skor 7.

Pembahasan

1. Efektivitas Pemberian Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB F Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian jahe terhadap penurunan mual dan muntah dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi seduhan jahe mual muntah sebanyak 4 kali dan setelah dilakukan intervensi mual muntah di pagi hari menjadi 1 kali. Gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian jahe skor PUQE sebesar 10 dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut turut maka menjadi skor 6.

Sejalan dengan penelitian Ika (2019) tentang Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (*Zingiber Officinale Var. Rubrum*) Terhadap Penurunan *Emesis* Gravidarum Trimester Pertamahasil penelitian menyebutkan adanya perbedaan yang signifikan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jahedi PMB Kota Padang tahun 2019.(Ramadhani & Ayudia, 2019). Sejalan dengan penelitian Dewi Aprilia Ningsih tahun 2020 Hasil penelitian didapatkan bahwa Pemberian seduhan jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I (Ningsih et al., 2020).

Secara teori jahe sekurangnya mengandung 19 komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya *gingerol* yaitu senyawa paling utama dan telah terbukti memiliki aktivitas antiemetic (anti muntah) yang manjur dengan bersifat memblok *serotonin*, yaitu senyawa kimia pembawa pesan. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual banyak berkurang. Khasiat jahe sebagai anti-muntah tidak hanya digunakan untuk penderita *gastritis*, tetapi juga sudah digunakan pada ibu hamil, karena jahe dianggap mempunyai efek samping yang lebih ringan dibanding obat-obat anti muntah (Nurdiana, 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa seduhan Jahe efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Seduhan jahe dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk mengatasi *emesis gravidarum* pada ibu hamil, karena terbuat dari bahan alami sehingga tidak perlu khawatir untuk meminumnya. Kandungan seduhan jahe hangat dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil, selain itu jahe juga dapat memberikan perasaan nyaman dan membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil, sehingga baik sekali dikonsumsi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Apabila ibu hamil dapat mengatasi mual dan muntah yang terjadi, diharapkan dapat menjalani kehamilannya dengan tenang dan lancar, ibu dan bayi dalam keadaan sehat, tumbuh dan berkembang optimal

2. Efektivitas Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB F Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian daun mint terhadap penurunan mual dan muntah dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi daun mint mual muntah sebanyak 3 kali dan setelah dilakukan intervensi mual muntah di pagi hari menjadi 2 kali. Gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian jus buah jeruk skor PUQE sebesar 9 dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut turut maka menjadi skor 7.

Daun mint mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual, kram pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut karena memiliki efek anestesi dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi dan menghilangkan mual muntah (Azizah Al Asri Nainar, 2019).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anita pada tahun 2018 menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pengukuran nilai mual muntah sebelum dan setelah pemberian ekstrak jahe, ekstrak mint dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,001$ pada pemberian ekstrak jahe, nilai $p=0,000$ pada pemberian ekstrak mint, dan $p=0,001$ pada kelompok kontrol (pengobatan standar puskesmas dengan vitamin B6). Tidak terdapat perbedaan rerata mual muntah ibu hamil trimester I yang mendapat ekstrak jahe dan mint dengan nilai $p=0,548$, ekstrak jahe dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,807$, ekstrak mint dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,407$. Jahe dan mint dapat menjadi terapi alternatif mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I.

pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.

Menurut Asumsi Peneliti, minum daun mint dapat membantu meningkatkan penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Daun mint juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint menggunakan minyak atsiri yaitu menthol yang memiliki efek anastesi ringan untuk meringankan kejang atau kram.

3. Perbandingan Pemberian Jahe Dan Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB F Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa adanya pengaruh pemberian jahe dan daun mint terhadap penurunan mual dan muntah dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2024. Hasil pengamatan bahwa pemberian rebusan jahe lebih berpengaruh dalam menurunkan mual muntah bagi ibu hamil.

Sejalan Penelitian Mutia Felina (2021) berjudul Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata mual muntah sebelum diberikan seduhan jahe pada ibu hamil yaitu 5.00 kali/ hari dan Rata-rata mual muntah sesudah diberikan seduhan jahe pada ibu hamil 2,67 kali/hari. Sedangkan rata-rata mual muntah sebelum diberikan jus buah jeruk pada ibu hamil adalah 5,33 kali/hari dan rata-rata mual muntah sesudah diberikan jus buah jeruk pada ibu hamil adalah 4.33 kali/hari. jika dilihat dari penurunan rata-rata mual muntah pada penelitian Mutia Felina (2021) adalah seduhan jahe lebih efektif terhadap penurunan mual muntah.

Secara teori bahwa Mual dan muntah pada ibu trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. *Emesis gravidarum* ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Rasa mual pada awal kehamilan dapat di kurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah di dapatkan seperti daun peppermint, lemon, jahe, salak dan lain-lain. Fungsi farmakologis salak salah satunya adalah antiemetik (anti muntah) (Felina & Ariani, 2021).

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 gerakan peristaltik usus. Sekitar enam

senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawasenyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem saraf pusat (Felina & Ariani, 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa jahe efektif untuk mengurangi derita mual dan muntah. Pengguna jahe untuk mengatasi mual muntah tidak akan meningkatkan resiko negatif pada janin. Memiliki banyak nilai gizi mengandung mineral, vitamin dan elemen seperti kalium, kalsium, tembaga besi, dan vitamin A, B2, dan C. Daun mint juga terdapat menthol yang tinggi. Komponen senyawa penting lainnya dalam peppermint adalah *a-pines*, *B-pines*, *carvone*, *cineole*, *limonene*, *mircenne*, dan *charyophile* senyawa ini membantu menghilangkan rasa lelah dan stres.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2023 diketahui bahwa gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian jahe skor PUQE sebesar 10 kategori sedang dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut turut maka menjadi skor 6 kategori ringan.
2. Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian daun mint terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB F Tahun 2023 diketahui bahwa gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian daun mint skor PUQE sebesar 9 kategori sedang dan setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut turut maka menjadi skor 7 masih dalam kategori sedang.
3. Hasil pengamatan bahwa pemberian rebusan jahe lebih efektif dalam menurunkan mual muntah bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra Kirana Asokawati. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN NY.D (G2P1A0) DENGAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM*.
- Gunawan, K., Samuel, P., Manengkei, K., & Ocviyanti, D. (2021). Diagnosis dan tata laksana hiperemesis gravidarum. *J Indon Med Assoc*.
- Hanifa Wiknjastro. (2018). *Pengaruh Emesis Gravidarum Pada Ibu Dan Janin*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Kemenkes Tahun 2019*.
- linda rofiasari. (2021). *TERAPI MINUMAN JAHE DAN DAUN MINT DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DIPUSKESMAS MARGAJAYA*.

- lutfatul latifah. (2018). *Efektitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sicknes*.
- marlin, Diane. (2018). Hiperemesis Gravidarum : Asesmen dan Asuhan Kebidanan. *Scientia Journal*.
- Nainar, A. A. A. (2019). *Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang*.
- Ni Ketut Somoyani. (2019). *TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA MASA KEHAMILAN*.
- Notoadmojo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 7(2), 203–204.
- Nur Masrurroh, N. A. F. (2020). *Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester 1*.
- Nurdiana, A. (2018). *EFEKTIFITAS PEMBERIAN PERMEN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI KLINIK KHAIRUNIDA SUNGGAL*.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Journal of Biological Science*.
- Sumarni. (2021). *EFEKTIFITAS PEMBERIAN SEDUHAN JAHE DAN DAUN MINT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA*.
- Wandi, S. Kp., M. K. (2023). *EFEKTIVITAS PEMBERIAN WEDANG JAHE DAN DAUN MINT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI TPMB X KOTA MALANG TAHUN 2023*.
- wati h. (2020). *Pengaruh Jahe (Zingiber Officinale) Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru*.
- WHO. (2019). *World Health Organization . Prevalensi Kejadian Hyperemesis qGravidarum*.
- Yusmaharan. (2021). *PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN MINT UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER*.
- Yusmaharani. (2021). *PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN MINT UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I*.