

Pengaruh Pemberian Minuman Serbuk Jahe Merah Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

¹ Lusi Purnama Sari, ² Sri Andar Puji Astuti, ³ Eni Yuliawati

^{1,2,3} Universitas Dharmas Indonesia

Email: ¹ lussipurnamasari03@gmail.com, ² sriandarpuji@gmail.com, ³ enyiyuliawati20@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: sriandarpuji@gmail.com

Article History:

Received Sep 5th, 2025

Accepted Oct 29th, 2025

Published Oct 30th, 2025

Abstrak

Jahe merah (*Zingiber Officinale Rose*) adalah salah satu varietas jahe yang memiliki karakteristik khas berupa ukuran rimpang yang lebih kecil dan warna kulit yang kemerahan dibandingkan dengan jahe biasa. Jahe merah dikenal memiliki kandungan minyak astiri yang lebih tinggi, serta senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol yang dapat membantu keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh minuman serbuk jahe pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pada bulan Mei 2025 selama 4 hari dengan konsumsi 2 kali perhari yaitu pagi dan sore hari. Jumlah sampel 10 ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Hasil analisis data didapatkan berdistribusi normal maka uji statistik menggunakan *paired sample t test* dan dari hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan frekuensi sebelum berada pada tingkat sedang (100%) dan sesudah pemberian menurun menjadi kategori ringan (90%). Kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian minuman serbuk jahe merah terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama. Oleh karena itu, disarankan komplementer berupa minuman serbuk jahe merah dapat dijadikan penanganan *non-farmakologis* dalam mengatasi emesis gravidarum.

Kata Kunci : *Emesis Gravidarum*, Ibu Hamil, Minuman Serbuk Jahe Merah

Abstract

Red ginger (*Zingiber Officinale Rose*) is a ginger variety that has distinctive characteristics in the form of smaller rhizome size and reddish skin color compared to regular ginger. Red ginger is known to have a higher content of essential oils, as well as bioactive compounds such as gingerol, shogaol which can help complaints of emesis gravidarum in first trimester pregnant women. This study aims to determine the effect of ginger powder drink on first trimester pregnant women in the working area of the Koto Baru Community Health Center, Dharmasraya Regency in May 2025 for 4 days with consumption twice a day, namely morning and evening. The number of samples is 10 first trimester pregnant women who experience emesis gravidarum. The research design used is a *pre-experiment* with a *one group pretest-posttest design* approach. a *non-pharmacological* therapy in overcoming emesis gravidarum. The results of the data analysis obtained a normal distribution, then the statistical test using a *paired sample t test* and from the results of the analysis that has been done shows a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$) and the frequency before is at a moderate level (100%) and after administration decreased to a mild category (90%). In conclusion, there is a significant effect of giving red ginger powder drinks on reducing emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester. Therefore, it is recommended that complementary red ginger powder drinks can be used as *non-pharmacological* treatment in overcoming emesis gravidarum.

Keywords: *Emesis Gravidarum*, Pregnant Women, Red Ginger Powder Drink

1. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang terjadi di awal masa kehamilan, dapat disebabkan oleh peningkatan hormon *estrogen* dan *progesterone* yang dihasilkan oleh hormon HCG dalam plasenta (Isnaini, 2023). Hormon tersebut merangsang lambung sehingga produksi asam lambung meningkat, yang akibatnya berujung pada gejala mual dan muntah. *Morning sickness* bisa terjadi tidak hanya di pagi hari, tapi juga siang dan malam hari. Selain itu, hal itu mungkin juga di picu oleh mencium aroma makanan atau pakaian. *Emesis gravidarum* adalah keluhan lazim yang dapat timbul pada awal kehamilan, gejala biasanya berupa pusing, terutama di pagi hari, seringkali disertai mual dan muntah (Arisandi, 2024).

Ibu hamil yang merasakan mual muntah berlebihan juga bisa membuat cairan tubuh berkurang, sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi dan sirkulasi darah ke jaringan terhambat. Apabila situasi tersebut terjadi, maka asupan oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh jaringan juga akan berkurang. Kurangnya pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan dapat mengakibatkan kerusakan yang berpotensi mempengaruhi kesehatan ibu serta perkembangan janin yang sedang dikandung. Jika mual muntah tidak ditangani dengan baik, kemungkinan akan berisiko menimbulkan gejala yang lebih berat dan persisten pada awal kehamilan, seperti dehidrasi, gangguan elektrolit, dan defisiensi nutrisi yang dikenal sebagai *hyperemesis gravidarum* (Kesehatan & Bengkulu, 2024).

Berdasarkan informasi sebelumnya, saat memasuki trimester pertama kehamilan, terjadi peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) yang dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil, dikenal sebagai *Emesis Gravidarum*. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini bisa berkembang menjadi *Hyperemesis Gravidarum*, masalah serius lainnya. (Fransiska et al., 2023).

Ada beberapa cara untuk menangani *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil, seperti menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dukungan psikologis, dan pola hidup sehat. Terapi farmakologi juga dapat diberikan, seperti memberikan *piridoksin* (vitamin B6) dan *antihistamin*. Mual dan muntah pada saat kehamilan, yang disebut juga dengan *emesis gravidarum*, umumnya dapat dikendalikan dengan metode non farmakologi atau terapi komplementer. Contohnya, menggunakan tanaman herbal atau tradisional seperti jahe, daun *peppermint*, lemon, dan lain sebagainya dapat membantu secara efektif dan bisa didapat dengan mudah. Jadi, selain minum obat untuk meredakan mual dan muntah, ibu hamil juga bisa mencoba minuman jahe tradisional yang dicampur dengan air panas (Fransiska et al., 2023).

Jahe dianggap sebagai bahan alami yang efektif dalam mengatasi mual selama kehamilan. Sudah ada penelitian klinis yang melibatkan lebih dari seribu peserta yang menunjukkan bahwa jahe dapat membantu mengurangi muntah pada ibu hamil. Tanaman jahe telah lama dikenal sebagai obat tradisional yang secara khusus digunakan untuk meredakan masalah pencernaan, terutama pada tahap awal kehamilan ketika mual sering terjadi. Menyelenggarakan evaluasi awal pada Ibu hamil yang menjadi subjek penelitian dengan metode melakukan wawancara awal mengenai gejala- gejala seperti mual, kehilangan nafsu makan, mabuk, masuk angin, dan rasa sakit (Arisandi, 2024).

Survey awal dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru, Nagari Koto Padang pada tanggal 18 Februari 2025 dengan cara wawancara kepada 5 ibu hamil terkait keluhan mual muntah yang dirasakan ibu, dari 5 ibu hamil tersebut semua nya mengatakan mual dan muntah sampai hilangnya nafsu makan Berdasarkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian minuman serbuk jahe merah terhadap frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja puskesmas koto baru

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Pre-eksperimen dengan pola desain *one group pretest-posttest* (Sugiyono, 2019), yaitu peneliti mengukur skala mual diukur sebanyak 2 kali, saat sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan. Perlakuan yang dimaksud berupa pemberian minuman serbuk jahe merah terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pada kelompok yang sama.

Penelitian ini dilaksanakan selama 4 bulan mulai Februari sampai dengan Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang berada di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu di mana penetapan sampel berdasarkan kriteria setiap anggota atau unit dari populasi di pilih berdasarkan kriteria yang telah terpenuhi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian (Arikunto, 2022). Proses pengumpulan data dilakukan 2 kali yaitu sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikann intervensi. Instrument yang digubakan dalam pengumpulan data menggunakan serbuk jahe merah, instrument kuantitatif pengukur mual dan muntah yaitu *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea* (PUQE), serta lembar *inform consent*. Dosis serbuk jahe merah yang digunakan adalah 1 gram dengan menambahkan air matang sejumlah 100 cc serta 1 sendok makan gula pasir. Serbuk jahe diberikan selama 2 kali dalam sehari pada jam 8 pagi dan jam 8 malam. Serbuk jahe merah merupakan produk olahan sendiri dengan langkah berikut:

- 1) Kupas dan cuci bersih menggunakan air mengalir jahe merah yang sudah tua.
- 2) Mengiris jahe merah dengan ketebalan 2-3 mm kemudian dijemur dibawah sinar matahari kurang lebih seminggu (6-7 hari) dengan ditutupi kain hitam sampai kering atau tampak rapuh seperti mudah dipatahkan
- 3) Menggiling irisan jahe yang sudah kering tersebut menggunakan blender hingga menjadi serbuk halus.

Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro wilk* diketahui bahwa: 1) Data *pretest* memiliki nilai 0.550 2) Data *posttest* memiliki nilai 0.287 ($p > 0.05$) yang menunjukkan data berdistribusi normal. Maka uji statistic selanjutnya menggunakan *paired sample T test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Data Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Emesis Gravidarum* ibu hamil trimester pertama (*Pretest*) sebelum pemberian minuman serbuk jahe merah

<i>Pretest</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Mual Ringan	0	0,0
Mual Sedang	10	100.0
Mual Berat	0	0,0
Total	10	0,00

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 10 responden didapatkan ibu hamil trimester pertama dengan *emesis gravidarum* seluruhnya mengalami *emesis gravidarum* tingkat sedang sebanyak 10 responden (100 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Emesis Gravidarum* ibu hamil trimester pertama (*Posttest*) sesudah pemberian minuman serbuk jahe merah

<i>Posttest</i>	<i>Frequency</i>	<i>percent</i>
Mual Ringan	9	90.0
Mual Sedang	1	10.0
Mual Berat	0	0,00
Total	10	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 10 responden didapatkan ibu hamil trimester pertama dengan *emesis gravidarum* hampir seluruhnya *emesis gravidarum* menurun menjadi tingkat ringan sebanyak 9 responden (100 %) dan Sebagian kecil sebanyak 1 responden (10%) masih dengan *emesis gravidarum* tingkat sedang.

B. Analisa Data Bivariat

Tabel 3. Pengaruh pemberian minuman serbuk jahe terhadap *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama

	N (Frekuensi)	Rerata	Standar Deviasi	P-Value
<i>Pretest</i>	10	8,00	1.247	0,000
<i>Posttest</i>	10	4,30	0,949	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rerata (*mean*) dari 10 responden sebelum pemberian minuman serbuk jahe merah (*pretest*) yaitu 8,00 termasuk kategori *emesis gravidarum* sedang dengan standari deviasi 1.247 dan sesudah pemberian minuman serbuk jahe merah (*posttest*) yaitu 4,30 termasuk *emesis gravidarum* kategori ringan dengan nilai standar deviasi 0.949. Pada hasil uji *Paired Samples t-Test* untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman jahe merah terhadap *emesis*. Hasil menunjukkan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian minuman serbuk jahe merah terhadap penurunan *emesis gravidarum* di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru.

C. Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sebelum pemberian minuman serbuk jahe merah pada 10 responden diketahui bahwa keseluruhan ibu hamil trimester pertama yang diteliti berada pada *emesis gravidarum* tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa *emesis gravidarum* yang terjadi pada ibu hamil sebanyak 6-11 kali dalam sehari.

Emesis gravidarum adalah mual dan muntah yang terjadi di awal kehamilan sampai umur 20 minggu disebabkan oleh perubahan dalam system *endokrin* yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), *Progesterone*, *estrogen* dan *serotonin*. *Emesis gravidarum* menyebabkan perubahan metabolisme tubuh terjadi penurunan nafsu makan sehingga ibu kekurangan nutrisi dan dapat berlanjut menjadi *hyperemesis gravidarum* yang meningkatkan risiko terjadinya gangguan kehamilan yang lebih berat (Rasidah dan Utami, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Habibah (2020) dengan judul penelitian “Pengaruh minuman jahe merah (*Zingiber Officinale Rose*) terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Desa Purwodadi Kecamatan Kota Padangsidempuan Tahun 2020” dari hasil analisis diketahui bahwa rata-rata *emesis gravidarum* sebelum diberikan minuman jahe merah kepada

responden adalah 8,83 dengan standar deviasi 2,706 nilai minimum 2 dan nilai maksimal 13 dengan total 250 gram jahe merah, 50 gram gula pasir diolah untuk 10 orang ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, tiap ibu hamil minum 100 ml pada pagi dan sore hari selama 4 hari berturut-turut.

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sesudah pemberian minuman serbuk jahe merah kepada 10 responden didapatkan hampir seluruhnya sebanyak 9 responden (90%) menurun menjadi emesis gravidarum tingkat ringan dan sebagian kecil sebanyak 1 responden (10%) masih berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa *emesis gravidarum* mengalami penurunan yang signifikan terhadap frekuensi emesis gravidarum menjadi 1-5 kali/hari.

Jahe merah (*Zingiber Officinale Rose*) adalah salah satu varietas jahe yang memiliki karakteristik khas berupa ukuran rimpang yang lebih kecil dan warna kulit yang kemerahan dibandingkan dengan jahe biasa. Jahe merah dikenal memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi, serta senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang memberikan rasa pedas lebih kuat dan aroma yang lebih tajam. Kandungan senyawa-senyawa inilah yang menjadikan jahe merah memiliki berbagai manfaat kesehatan, terutama dalam mengatasi masalah pencernaan dan inflamasi (Yuliana, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rita, dkk (2023) dengan judul penelitian “Pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap derajat dan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di UPT Puskesmas Dasan Tapen Tahun 2023” diketahui dari 32 responden setelah diberikan seduhan jahe paling banyak pada derajat tidak merasa mual sebanyak 13 orang (40,6%). Pemberian seduhan jahe sebanyak 2,5 gram jahe, 250 ml air dan 10 gram gula pasir yang diminum dalam kondisi hangat secara rutin pagi dan sore hari selama 4 hari.

Tabel 3 Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada hasil uji *Paired Samples t-Test* untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman jahe merah terhadap emesis. Hasil menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat pengaruh pemberian minuman serbuk jahe merah terhadap penurunan *emesis gravidarum* di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatwiany dan Kamaliah (2024) dengan judul penelitian “Pengaruh air jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB Juliana Dalimunthe tahun 2024” diketahui hasil penelitian diperoleh ada pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan nilai $p = 0,000$. Sebanyak 2,5 gram jahe, 150 ml air hangat ditambah gula 1 sendok the (5 gram) selama 4 hari dengan konsumsi pagi dan sore hari.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Endang, dkk (2023) dengan judul penelitian “Efektivitas pemberian air jahe merah terhadap ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum” yang menyatakan bahwa hasil uji *mann-whitney* dimana pada pair pretest intervensi dan posttest intervensi pemberian air jahe merah adalah $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$ yang membuktikan bahwa pemberian intervensi air jahe merah efektif menurunkan signifikan dalam menurunkan frekuensi *emesis gravidarum*. Intervensi jahe air jahe merah adalah 2,5 gram jahe merah di iris dan di seduh air panas sebanyak 250 ml ditambah gula 1 sendok makan (10 gram) diminum 1 x1 pada pagi hari selama 4 hari.

4. KESIMPULAN

Sebelum pemberian intervensi berupa minuman serbuk jahe merah pada ibu hamil trimester I yang telah memenuhi kriteria inklusi sebagai responden maka diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami *emesis gravidarum* dengan klasifikasi sedang sejumlah 10 orang (100%) dan setelah diberikan intervensi diperoleh hasil bahwa hampir seluruhnya responden mengalami emesis dengan klasifikasi ringan sejumlah 9 orang (90%). Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman serbuk jahe merah terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian dan kepada pimpinan Puskesmas Koto Baru yang memberikan izin bagi penulis dalam mencari informasi dan data yang dibutuhkan penulis serta penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan dan semua pihak yang telah membantu, dan memberikan dukungan selama proses penelitian dan penerbit jurnal. Tak lupa pula orang tua, keluarga dan teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2022). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arisandi, D. (2024). Efektifitas Minuman Jahe Dan Jus Jeruk Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Pmb D Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 4, 7580–7595.
- Fransiska, M., Palimbo, A., & Nastiti, K. (2023). Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Alternatif Mengatasi Frekuensi Keluhan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil: Literature Review. *Health Research Journal Of Indonesia*, 2(1), 37–41. <https://doi.org/10.63004/Hrji.V2i1.282>
- Isnaini Et Al. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan* (Cetakan Pe). Pt Nasya Exspanding Management
- Kesehatan, I., & Bengkulu, U. D. (2024). *Gravidarum Pada Ibu Hamil Tm I Di Puskesmas*. 1(September), 59–68.
- Sopiatun, R., Iin Rumintang, B., Kebidanan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2023). Midwifery Student Journal (MS Jou) Pengaruh Pemberian Air Seduhan Jahe Terhadap Derajat Dan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Upt Pukesmas Dasan Tapen Tahun 2023. *MS Jou : Midwifery Student Journal*, 3(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Yuliana, L. (2023). Pengaruh Pemberian Ektrak Jahe Merah Terhadap Intensitas Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 5 (2), 78-85.