

## Efektivitas Pemberian Permen Jahe Pada Ibu Hamil Dengan *Hyperemesis Gravidarum* Trimester I Di Lingkungan RSUD dr. Hasri Ainun Habibie

Adelin Talipi<sup>1</sup>, Surya Indah Nurdin<sup>2</sup>, Yuliandary Yunus<sup>3</sup>, Tressa Putri S. Katili<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Penulis Korespondensi: [suryaindahnurdin@umgo.ac.id](mailto:suryaindahnurdin@umgo.ac.id)

---

### Article History:

Received Sep 19<sup>th</sup>, 2025

Accepted Oct 22<sup>th</sup>, 2025

Published Oct 24<sup>th</sup>, 2025

---

### Abstrak

*Hyperemesis Gravidarum* (HEG) adalah kondisi mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil, terutama pada trimester I. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permen jahe dalam mengurangi gejala HEG pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan sampel 20 ibu hamil trimester I yang mengalami HEG. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permen jahe efektif dalam mengurangi gejala HEG pada ibu hamil trimester I, dengan penurunan skor gejala HEG yang signifikan setelah pemberian permen jahe. Penelitian ini menyimpulkan bahwa permen jahe dapat menjadi alternatif terapi komplementer untuk mengatasi HEG pada ibu hamil trimester I.

**Kata Kunci :** Hyperemesis Gravidarum, Permen Jahe, Ibu Hamil Trimester I, Terapi Komplementer

---

### Abstract

*Hyperemesis Gravidarum (HEG) is a condition of excessive nausea and vomiting in pregnant women, especially in the first trimester. This study aims to determine the effectiveness of ginger candy in reducing HEG symptoms in first trimester pregnant women. This study used a pre-experimental design with a sample of 20 first trimester pregnant women who experienced HEG. The results of the study showed that ginger candy was effective in reducing HEG symptoms in first trimester pregnant women, with a significant reduction in HEG symptom scores after giving ginger candy. This research concludes that ginger candy can be an alternative complementary therapy to treat HEG in first trimester pregnant women.*

**Keywords :** Hyperemesis Gravidarum, Ginger Candy, First Trimester Pregnant Women, Complementary Therapy

---

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang terjadi setelah pembuahan antara sel sperma dan ovum. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan, salah satunya adalah munculnya mual dan muntah secara berlebihan. Kondisi ini sering kali menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Meskipun termasuk reaksi fisiologis, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berkembang menjadi kondisi patologis yang serius bahkan berisiko menyebabkan kematian. Sekitar 85% ibu hamil mengalami mual dan muntah dengan intensitas yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Brahah dkk, 2022).



*Hyperemesis Gravidarum* adalah kondisi yang dialami oleh sebagian wanita hamil dan ditandai dengan ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh. Umumnya terjadi antara minggu ke-4 hingga ke-7 kehamilan dan mulai berkurang pada minggu ke-14 hingga ke-16, dengan puncak kejadian rata-rata pada usia kehamilan 8–12 minggu. Beberapa faktor predisposisi yang dapat memicu kondisi ini meliputi peningkatan kadar hormon progesteron, estrogen, dan human chorionic gonadotrophin (hCG) (Runiari, N, 2020). Secara psikologis dan fisik, kondisi Hyperemesis Gravidarum selama kehamilan berdampak pada lebih dari 80% ibu hamil dan secara signifikan memengaruhi kualitas hidup mereka. Dampak tersebut meliputi kehilangan cairan dan elektrolit yang dapat menyebabkan hemokonsentrasi dan memperlambat sirkulasi darah, penurunan nafsu makan yang dapat menghambat pertumbuhan janin, menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan fisik, dan penurunan berat badan (Manurung, 2011), juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan tubuh yang berpotensi memengaruhi fungsi organ vital seperti ginjal dan hati (Indrayani T, 2017).

Jahe memiliki manfaat dalam mengurangi rasa mual pada ibu hamil apabila dikonsumsi dengan dosis yang sesuai. Menurut laporan dari University of Maryland Medical Center, konsumsi ekstrak jahe sebanyak 1 gram per hari selama kehamilan dinyatakan aman dan efektif dalam meredakan gejala mual dan muntah pada pagi hari. Pemberian 1 gram jahe selama empat hari pada wanita yang mengalami hiperemesis gravidarum setelah pengobatan juga menunjukkan penurunan signifikan terhadap gejala mual dan muntah (Ebtavanny *et al.*, 2022).

Mekanisme kerja jahe dalam meredakan mual dan muntah berasal dari kandungan senyawa kimianya, terutama minyak atsiri, yang memberikan efek menyegarkan serta aroma khas yang mampu menekan refleks muntah. Selain itu, oleoresin pada jahe memberikan sensasi pedas yang menghangatkan tubuh serta merangsang keluarnya keringat. Komponen diterpenoid seperti gingerol, shogaol, dan galanolactone juga memberikan efek antiemetik (Ebtavanny *et al.*, 2022). Hasil penelitian Rizky Nikmatul (2021) menunjukkan bahwa permen jahe berpotensi menjadi pilihan pengobatan non-farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum.

Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk Mengetahui Efektivitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Hyperemesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I di Lingkungan RSUD dr. Hasri Ainun Habibie.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di Rumah Sakit dr. Hasri Ainun Habibie khususnya diruangan IRDO sejak tanggal 11 Maret 2025 sampai dengan tanggal 10 Mei 2025. Penelitian ini menerapkan metode pre-eksperimental guna menilai efektivitas pemberian permen jahe dalam menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami Hyperemesis Gravidarum. Desain yang digunakan adalah “one group pretest-posttest”, Pengujian yang dilakukan pada penelitian adalah uji validitas dan uji reliabilitas. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif diolah dengan menggunakan teknik statistic menggunakan SPSS 16.0, yang digunakan untuk mengolah data yang dikumpulkan, kemudian data yang dikumpulkan akan dilakukan analisis secara univariat dan bivariat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

##### *Karakteristik Responden*

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	F	%
1	Umur		
	<20 tahun	1	5
2	20-35 tahun	19	95
	Pendidikan		
	SMP	3	15
3	SMA	11	55
	S1	6	30
	Pekerjaan		
4	IRT	13	65
	PTT	2	10
	PNS	3	15
	SWASTA	2	10
5	Paritas		
	G1P0A0	8	40
	G2P1A0	7	35
	G3P2A0	3	15
5	G4P3A0	2	10
	Usia Kehamilan		
	6 minggu	1	5%
	7 minggu	1	5%
	8 minggu	1	5%
	9 minggu	5	25%
	10 minggu	2	10%
	11 minggu	4	20%
	12 minggu	5	25%
	13 minggu	1	5%

*Sumber : Data Primer, 2025*

Berdasarkan tabel 1, dari total 20 responden ibu hamil trimester pertama, sebagian besar berusia antara 20 hingga 35 tahun (95%), sedangkan hanya satu responden (5%) yang berusia di bawah 20 tahun. persalinan yang berlangsung lama (Notoatmodjo, 2018). Mayoritas responden berpendidikan SMA berjumlah 11 responden (55%), responden berpendidikan paling bawah yaitu pendidikan SMP berjumlah 3 responden (15%), sisanya ada 6 responden yang Tingkat Pendidikan sarjana berkisar (30%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini bekerja sebagai ibu rumah tangga (65%), diikuti oleh pegawai tidak tetap (PTT) sebanyak 10%, pegawai negeri sipil (PNS) 15%, dan karyawan swasta 10%. Reponden paritas G1P0A0 (40%), G2P1A0 (35%), G3P2A0 (15%), G4P3A0 (10%). Usia kehamilan reponden pada penelitian ini yaitu usia kehamilan 6 minggu (5%), 7 minggu (5%), 8 minggu (5%), 9 minggu (25%), 10 minggu (10%), 11 minggu (20%), 12 minggu (25%), 13 minggu (5%).

## Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi ibu hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Permen Jahe pada ibu hamil yang mengalami Hyperemesis Gravidarum trimester I

Pemberian Permen Jahe	n	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Sebelum	20	10	15	12.40	1.603
Sesudah	20	3	5	3.50	0.761

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, sebelum intervensi pemberian permen jahe, tingkat Hyperemesis Gravidarum pada ibu hamil menunjukkan nilai terendah sebesar 10 dan tertinggi 15, dengan nilai rata-rata 12,40 dan standar deviasi 1,603. Nilai ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami Hyperemesis Gravidarum dengan intensitas sedang hingga berat.

## Analisis Bivariat

Pengujian dilakukan menggunakan uji *Paired Samples t-Test* dengan tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

Tabel 3. Paired Samples Statistics

No.	Variable	Mean	Std. Deviation	P.Value
1.	Pretest	12.100	1.55259	0
2.	Posttest	3.950	1.60509	

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4. Hasil uji *Paired Samples t-Test* Hyperemesis Gravidarum Setelah Diberikan Permen Jahe

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1	Pre	8.900	1.447	.324	8.223	9.577	27.500	.000			
	Post										

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4, dengan menggunakan uji Paired Samples t-Test menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah diberikan intervensi berupa permen jahe. Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah 12,1 (SD = 1,55259), dan menurun menjadi 3,95 (SD = 1,60509) setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah pemberian permen jahe. Dengan demikian, intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil.

## Pembahasan

### 1) Analisis Univariat

Ibu hamil yang mengalami Hyperemesis Gravidarum trimester I sebelum dan sesudah diberikan permen Jahe. Sebelum intervensi dilakukan, penilaian kondisi responden dilakukan menggunakan kuesioner PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea*). Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian besar responden datang ke rumah sakit dengan kondisi Hyperemesis Gravidarum, sedangkan sisanya mengalami mual dan muntah tingkat sedang. Tidak ditemukan responden yang mengalami mual dan muntah ringan pada awal pengukuran. Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian permen jahe, terjadi penurunan frekuensi mual dan muntah. Sebanyak 65% responden tidak lagi mengalami mual muntah, sementara 35% lainnya mengalami mual muntah ringan.

Salah satu cara untuk menurunkan hyperemesis gravidarium yaitu dengan cara mengkonsumsi permen yang mengandung jahe. Rahmi Fitria (2013) menyatakan bahwa salah satu khasiat farmakologis jahe adalah sebagai antiemetik, yaitu zat yang berfungsi untuk meredakan mual dan muntah. Jahe juga memiliki kemampuan untuk mengeluarkan gas dari saluran pencernaan, sehingga membantu mengurangi perut kembung.

Selain itu, jahe dikenal sebagai stimulan aromatik yang cukup kuat dan mampu mengontrol muntah dengan cara meningkatkan aktivitas peristaltik usus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi permen jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Para ibu hamil yang menjadi responden diberikan arahan dan penyuluhan oleh peneliti mengenai manfaat jahe dalam meredakan mual dan muntah, sehingga mereka yang mengonsumsi permen jahe merasakan perbaikan kondisi setelahnya. Penelitian Saragih, S.D. (2019) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa minuman jahe efektif dalam mengurangi Hyperemesis Gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmaini dan rekan-rekan (2020) menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam penurunan gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah diberikan intervensi berupa air rebusan jahe. Efektivitas ini tidak terlepas dari peran faktor hormonal dalam memicu mual dan muntah selama kehamilan. Kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh perubahan sistem endokrin, khususnya peningkatan kadar hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG). Gejala mual muntah gestasional biasanya muncul pada usia kehamilan 12 hingga 16 minggu, saat kadar HCG berada pada puncaknya. Hormon HCG, yang diproduksi oleh sel trofoblas dari blastokista, memiliki struktur mirip dengan hormon Luteinizing Hormone (LH) (Manuaba, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, faktor psikologis juga turut mempengaruhi terjadinya mual dan muntah pada responden. Ibu hamil yang mengalami kecemasan terkait kondisi kesehatannya maupun janin, serta permasalahan dalam keluarga dan aspek ekonomi, cenderung mengalami gejala mual muntah yang lebih berat. Gangguan psikologis yang tidak ditangani dengan tepat dapat memperburuk keluhan tersebut. Beberapa tanaman herbal seperti jahe, kamomil, peppermint, daun raspberry merah, dan teh herbal diketahui dapat membantu meredakan gejala mual selama kehamilan.

Pada umumnya, ibu hamil memerlukan pengobatan maupun terapi alternatif untuk menangani mual dan muntah. Salah satu obat yang sering diresepkan adalah vitamin B6, meskipun dilaporkan dapat menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, diare, dan rasa kantuk. Penanganan awal Hyperemesis Gravidarum sebaiknya dilakukan secara konservatif, melalui perubahan pola makan, pemberian dukungan emosional, serta terapi alternatif berbasis herbal. Pengobatan tradisional seperti konsumsi teh jahe, permen jahe, atau air rebusan jahe merupakan beberapa pilihan yang terbukti membantu mengurangi gejala tersebut (Putri et al., 2017).

Penelitian oleh Ningsih dkk (2020) menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam frekuensi mual pada ibu hamil trimester pertama setelah pemberian seduhan jahe. Dari 22 responden yang diteliti, rata-rata frekuensi mual sebelum intervensi tercatat sebanyak 9 kali per hari, dan menurun menjadi 4 kali per hari setelah intervensi. Hasil ini mengindikasikan bahwa seduhan jahe efektif dalam mengurangi intensitas mual selama kehamilan. Selain itu, jahe diketahui memiliki efek sekretori, yaitu mampu merangsang pengeluaran cairan tubuh. Jahe juga berfungsi sebagai diaforetik, yaitu agen yang merangsang keluarnya keringat (Budhawar, 2006 dalam Lazdia & Putri, 2020).

## 2) Analisis Bivariat

### Efektivitas Pemberian permen jahe pada ibu hamil dengan Hyperemesis Gravidarum trimester I di Rumah sakit dr. Hasri Ainun Habibie

Analisis bivariat dengan menggunakan uji Paired Samples t-Test menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah diberikan intervensi berupa permen jahe. Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah 12,1 (SD = 1,55259), dan menurun menjadi 3,95 (SD = 1,60509) setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah pemberian permen jahe. Dengan demikian, intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil.

Selain itu, distribusi tingkat keparahan mual dan muntah juga menunjukkan perbaikan. Sebelum intervensi, sebanyak 12 responden (60%) mengalami mual muntah berat dan 8 responden (40%) mengalami mual muntah sedang. Setelah intervensi, kondisi membaik secara signifikan, dengan 13 responden (65%) tidak mengalami mual muntah dan 7 responden (35%) hanya mengalami mual muntah ringan. Temuan ini semakin memperkuat bukti bahwa pemberian permen jahe efektif dalam mengurangi gejala Hyperemesis Gravidarum pada kehamilan trimester pertama.

Beragam metode telah diterapkan untuk meredakan keluhan mual dan muntah selama kehamilan, baik melalui pendekatan farmakologis seperti pemberian obat, maupun pendekatan non-farmakologis, misalnya dengan memberikan edukasi mengenai penanganan alami, salah satunya melalui konsumsi permen jahe. Jahe diketahui mengandung sejumlah senyawa aktif, antara lain gingerol, shogaol, bisabolene, zingiberene, zingiberol, sesquiphellandrene, minyak atsiri, dan resin. Enzim yang terdapat dalam jahe turut berperan dalam membantu proses pencernaan protein, sehingga menghasilkan efek antiemetik. Efek anti-mual dan anti-muntah jahe terutama berasal dari kombinasi senyawa zingerone dan shogaol (Brahah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maya Sari (2025), diketahui bahwa rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah mendapatkan intervensi berupa permen jahe adalah sebesar 3,88. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian permen jahe efektif dalam menurunkan intensitas gejala mual dan muntah. Hasil ini didukung oleh penelitian Betty Mangkuji (2019), yang juga menunjukkan penurunan frekuensi mual dan muntah sebesar 3,68% pada 15 ibu hamil trimester pertama setelah dilakukan intervensi serupa. Dengan demikian, pemberian permen jahe terbukti memberikan dampak positif terhadap pengurangan gejala emesis gravidarum.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pemberian permen jahe pada ibu hamil dengan Hyperemesis Gravidarum trimester I di lingkungan RSUD dr. Hasri Ainun Habibie Gorontalo, dapat disimpulkan sebelum intervensi pemberian permen jahe, tingkat Hyperemesis

Gravidarum pada ibu hamil menunjukkan nilai terendah sebesar 10 dan tertinggi 15, dengan nilai rata-rata 12,40 dan standar deviasi 1,603. Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian permen jahe, terjadi penurunan intensitas Hyperemesis Gravidarum, dengan nilai terendah sebesar 3 dan tertinggi sebesar 5. Rata-rata nilai menurun menjadi 3,50 dengan standar deviasi 0,761. Terdapat nilai signifikan 0.000, lebih kecil dari 0.05, yang artinya pemberian permen jahe efektif menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil Hyperemesis Gravidarum trimester I.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pihak RSUD dr. Hasri Ainun Habibie dan responden yang telah berkontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahrah, B., & Wigunarti, M. (2022). Pengaruh Permen Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1689–1702.
- Ebtavanny, T.G., Hariadini, Lawuningtyas, A., Mukti, A.W., & Rahayu, Asti; Sari, P. (2022). Narrative Review: Pengaruh Jahe (Zingiber Officinale) terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), 38-49.
- Indrayani Triana, (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hiperemesis gravidarum di RSUD Dr. Drajat Prawinegara Kabupaten Serang, *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, Vol 4, No 1.
- Lazdia, W., & Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hipermesis Gravidarum. *REAL In Nursing Journal*, 3(1), 30-39.
- Manuaba, 2014. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta EGC.
- Manurung, nixon. (2011) . *Aplikasi Asuhan Keperawatan Sistem Respirator*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Mayasari, (2025). Pengaruh Pemberian Permen Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *JPP*, Vol 8, No. 1.
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*
- Putri, A. D., Andiani, D., Kesehatan, F. I., Parepare, U. M., & Selatan, S. (2017). Efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester i. 978–979.
- Rahmaini, Lazuar, Idam (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 8.1 (2020)M: 84-95
- Rahmi Fitria. (2013). Efektivitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Dolok Masihul Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Maternity and Neonatal*. Vol. I, 2. Universitas Pasir Pengaraian
- Runiari, N. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum : Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Salemba Medika.