

PENGARUH AROMA TERAPI JAHE TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN

Elvira Junita⁽¹⁾, Lise Seswita⁽²⁾

^(1,2) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia

email: viraromi@gmail.com, liseseswita@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah pada kehamilan terjadi selama masa kehamilan antara 4-8 minggu dan berlanjut hingga 14-16 minggu kehamilan. Mual muntah merupakan suatu gejala utama pada 70-80% kehamilan. Aroma terapi jahe merupakan aroma terapi yang paling efektif dan mempunyai banyak keunggulan bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah dibandingkan dengan aroma terapi tanaman herbal lainnya. Desain penelitian ini menggunakan bentuk *design* Pre Eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *One Group Pretest- Posttest Design* yang dilaksanakan pada tanggal 20 Maret - 20 April 2023 dengan jumlah sampel 32 orang yang diberi aroma terapi jahe untuk penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023. Berdasarkan hasil analisis data, frekuensi mual muntah setelah diberikan aroma terapi jahe menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sebanyak 24 ibu hamil (75%) dan yang masih mengalami mual muntah yaitu 8 orang (25%). nilai Asymp. Sig adalah 0,042 yang berarti $p > 0,05$ yaitu H_a diterima dan H_o ditolak. Pemberian aroma terapi jahe memberikan efek dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023.

Kata Kunci: Aroma terapi jahe, Mual muntah, Ibu hamil trimester 1

ABSTRACT

Nausea and vomiting in pregnancy occurs during pregnancy between 4-8 weeks and continues until 14-16 weeks of pregnancy. Nausea and vomiting is a major symptom in 70-80% of pregnancies. Ginger aromatherapy is the most effective aromatherapy and has many advantages for pregnant women who are experiencing nausea and vomiting compared to other herbal aromatherapy. The design of this study used the form of a Pre-Experimental design using the One Group Pretest- Posttest Design study which was carried out on March 20 - April 20 2023 with a total sample of 32 people who were given ginger aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the Fullness Health Center Work in 2023. Based on the results of data analysis, the frequency of nausea and vomiting after being given ginger aromatherapy showed that the majority of respondents did not experience nausea and vomiting as many as 24 pregnant women (75%) and those who still experienced nausea and vomiting, namely 8 people (25%). The asymp.Sig value is 0.042, which means $p > 0.05$, namely H_a is accepted and H_o is rejected. Giving ginger aroma therapy has an effect on reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the working area of Kepenuhan Health Center in 2023.

Keywords: *Ginger aromatherapy, Nausea and vomiting, 1st trimester pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu. Kehamilan yang sehat merupakan kondisi yang diharapkan oleh setiap wanita dan keluarga. Kehamilan yang sehat juga mempunyai peranan penting bukan hanya untuk kesehatan ibu tetapi juga

untuk kesehatan pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan (Kartikasari et al., 2017).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyatakan jumlah kejadian mual dan muntah mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia (WHO, 2017). Prevalensi mual dan muntah di Swedia 0,3% dari seluruh kehamilan, di California 0,5%, di Canada 0,8%, di China 10,8%, di Norwegia 0,9%, di Pakistan 2,2%, di Turki 1,9%, dan prevalensi di Indonesia 1- 3% dari seluruh kehamilan sekitar 5.324.562 jiwa . Di Indonesia diperoleh data ibu hamil dengan mual dan muntah mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan.

Mual adalah perasaan yang tidak menyenangkan terkait merasa sakit atau mendorong untuk muntah, sedangkan muntah adalah pengeluaran isi lambung melalui mulut akibat spasme otot tidak sadar. Mual dan muntah ini terjadi selama masa kehamilan antara 4-8 minggu dan berlanjut hingga 14-16 minggu kehamilan. Mual muntah merupakan suatu gejala utama pada 70-80% kehamilan (Suryaningrum et al., 2019).

Faktor yang menyebabkan mual dan muntah pada awal kehamilan antara lain perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya estrogen dan HCG (*human chorionic gonadotrophin*). HCG merupakan hormon yang diproduksi plasenta selama masa kehamilan dalam tubuh ibu hamil, selain itu faktor psikologis seperti perasaan cemas, rasa bersalah, termasuk dukungan yang diberikan suami pada ibu, faktor lingkungan sosial, budaya dan kondisi ekonomi. Mual muntah merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal patologis (Damarasri, 2017).

Dampak mual dan muntah bagi ibu hamil apabila tidak ditangani adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit (kalium, kalsium, dan natrium) yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh, kehilangan berat badan sekitar 5% karena cadangan karbohidrat, protein, dan lemak terpakai untuk energi. Ibu hamil sangat memerlukan asupan gizi yang cukup bahkan lebih karena asupan gizi yang dibutuhkan oleh ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan janin dan ibu. Namun, terkadang ibu hamil mengalami mual muntah yang berlebihan sehingga asupan gizi tidak dapat terpenuhi. Hal tersebut akan mempengaruhi tumbuh kembang janin karena pada trimester pertama merupakan fase dimana organ-organ janin dibentuk (Dyana & Febriani 2020).

Penanganan pada mual dan muntah Ibu hamil ada beberapa jenis penanganan, penanganan *farmakologi* untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan, antara lain vitamin, *antihistamin*, *antikolinergik*, *antagonis dopamin*, *fenotiazin*, *butirofenon*, *antagonis serotonin*, *piridoksin* dan *kortikosteroid*. Penanganan non farmakologi antara lain Jahe, lemon, *kamomil*, *peppermint*, daun *raspberry* merah, dan teh dapat mengurangi mual dan muntah pada kehamilan, *akupresur* dan *akupunktur*, serta aroma terapi yang merupakan cabang dari ilmu herbal adalah kumpulan metode untuk penggunaan terampil dan dikendalikan dari minyak esensial untuk mempromosikan kesehatan fisik, emosional, dan psikologi (Afriyanti & Rahendza, 2020).

Aroma terapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Sehingga aroma terapi direkomendasikan untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil dikarenakan dapat memberikan perasaan yang nyaman dan tenang kepada ibu beserta janinnya. Aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil adalah aroma terapi lemon, aroma terapi lavender, aroma terapi *peppermint*, dan aroma terapi jahe (Afriyanti& Rahendza, 2020).

Aroma terapi jahe merupakan aroma terapi yang paling efektif dan mempunyai banyak keunggulan bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah dibandingkan dengan aroma terapi tanaman herbal lainnya. Keunggulan pertama aroma terapi jahe adalah kandungan mengandung minyak atsiri yang mampu menjadi penghalang serotonin, yaitu suatu *neurotransmitter* sistem saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) ke lambung yaitu sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga rasa mual dan muntah berkurang (Dyna & Febriani, 2020). Cara penggunaan aroma terapi ada beberapa teknik, yaitu inhalasi, pijat, kompres dan berendam. Teknik yang paling efektif adalah teknik inhalasi (Kusumasari, 2017).

Teknik inhalasi ini dikatakan paling efektif karena teknik ini lebih mudah untuk masuk ke dalam tubuh tanpa melalui proses absorpsi membran sel molekul-molekul uap akan langsung mengenai reseptor penghidu yang berada pada rongga hidung dan mempunyai hubungan langsung dengan saraf *olfaktorius* yaitu sistem susunan saraf pusat yang bertanggung jawab terhadap kerja minyak esensial. Bila aroma terapi dihirup, molekul minyak atsiri pada aroma terapi jahe yang mudah menguap akan memasuki paru-paru, dan terserap oleh lapisan mukosa saluran pernapasan, baik pada bronkus dan *bronkiolus*. Pada saat pertukaran gas terjadi di *alveoli*, molekul akan diangkut oleh darah sirkulasi di paru-paru. Respon aroma minyak atsiri akan menstimulasi sel *neurokimia* otak, sehingga menstimulasi *thalamus* mensekresi *enkephalins* yang berfungsi sebagai alami penghilang rasa sakit, menghasilkan efek yang menenangkan, dan menurunkan mual (Herni, 2019).

Penggunaan aroma terapi untuk mengatasi mual dan muntah tidak akan meningkatkan risiko negatif pada janin serta penggunaan jahe sudah dipakai sebagai obat anti muntah dan agen anti pembawa penyakit apabila penggunaannya sesuai dosis dan tidak berlebihan pada ibu hamil (Rahmalia dkk, 2014). Standar penggunaan aroma terapi jahe untuk ibu hamil adalah 6 tetes minyak esensial yang diteteskan pada tisu atau kapas yang dihirup selama 5-10 menit dengan teknik tarikan napas dalam dengan jarak 3 cm dari hidung dan kemudian beri jeda 4 jam untuk dapat mengulanginya kembali. Untuk mendapatkan efek yang panjang, tisu atau kapas dapat diletakkan pada dada sehingga minyak atsiri yang menguap akibat panas badan tetap terhirup oleh napas ibu hamil. Efek samping dari penggunaan aroma terapi jahe secara berlebihan pada ibu hamil dapat mengganggu pertumbuhan janin (Saragih, 2016).

Perhatian yang besar bagi ibu hamil trimester 1 sangat dibutuhkan. Tidak hanya dari keluarga, lingkungan masyarakat dan pemerintah sebagai pemangku kebijakan. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau menyatakan bahwa terjadi kenaikan persentase jumlah ibu hamil yaitu sebesar 86,91% jika dibandingkan dengan sebelumnya. Persentase terbesar berada di Kota Dumai (100%), Kab. Bengkalis (93,48%), Kab. Pelalawan (92,31%) dan persentase terendah berada di Kabupaten Rokan Hulu (72,41%) dan Kabupaten Siak (74,92%).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini akan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau. Penelitian ini akan dilakukan pada Desember 2022- Februari 2023. Desain penelitian ini menggunakan bentuk *Design Pre Eksperimen* dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pretest- posttest design* (Hidayat, 2012). Penelitian ini akan melihat pengaruh terapi aroma jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Kepenuhan tahun 2022. Populasi pada

penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester yang melakukan kunjungan pada bulan Desember 2022 dan mengalami mual muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan yang berjumlah 479 ibu hamil.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu Pengumpulan data primer dilakukan secara langsung dari responden dengan cara pemberian kuesioner kepada ibu hamil trimester 1 Dan Pengumpulan data sekunder dilakukan dengan mengambil data yang mendukung penelitian ini pada data puskesmas tentang jumlah ibu hamil trimester 1 di Wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dijelaskan berdasarkan dari pengumpulan dan analisis data yang dilaksanakan pada tanggal 20 Maret - 20 April 2023 dengan jumlah sampel 3 orang yang diberi aroma terapi jahe untuk penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023.

Sampel pada penelitian ini diberikan aroma terapi jahe dengan menggunakan tisu yang diberi 3 tetes minyak jahe yang dihirup selama 5 menit dengan teknik tarikan napas dalam dengan jarak 3 cm dari hidung sebanyak 2 kali yang dilakukan pada pagi dan sore hari selama 8 hari berturut-turut. Penelitian dengan dilaksanakan dengan memberikan perlakuan langsung terhadap ibu hamil trimester I. Berdasarkan hasil penyebaran kuisisioner didapatkan sebelum dan setelah hasil sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil yang didapatkan, distribusi frekuensi mual muntah yang terjadi pada ibu hamil trimester 1 dijelaskan sebagai berikut:

a. Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I sebelum Diberikan Aromaterapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Aroma terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

Aromaterapi	Mual Muntah			
	Muntah	%	Tidak Muntah	%
Ibu hamil trimester 1	32	100%	0	0

Sumber: Hasil Penyebaran Kuisisioner

Tabel 4.1 di atas menjelaskan bahwa terjadi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebanyak 32 ibu hamil (100%). Data yang didapatkan sebelum pelaksanaan pemberian aroma terapi ini menjadi informasi penting untuk dibandingkan setelah pemberian aroma terapi jahe pada ibu hamil trimester 1.

Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Aromaterapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

No	Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
1.	Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Jahe	32	9	2.040	6-12

Sumber: Uji Statistik

Berdasarkan tabel di atas, data yang diperoleh bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aroma terapi jahe adalah 9 dengan nilai PUQE terendah 6 dan nilai PUQE tertinggi 12.

b. Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aroma terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

Setelah dilakukan pengolahan data, didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan pada frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan aroma terapi jahe.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aroma Terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

Aromaterapi	Mual Muntah				Jumlah	
	Muntah	%	Tidak Muntah	%	N	%
Ibu hamil trimester 1	8	25	24	75	32	100

Sumber: Hasil Penyebaran Kuisioner

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa setelah diberikan aroma terapi jahe terdapat 8 ibu hamil (25%) yang mengalami mual muntah dan 24 ibu hamil (75%) yang tidak mual muntah. Terjadi perubahan jumlah frekuensi mual muntah pada Ibu Hamil Trimester I setelah diberikan aroma terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023.

Tabel 4.4 Distribusi Rata-Rata Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aromaterapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

No	Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
1.	Frekuensi Mual Muntah setelah diberikan aroma terapi jahe	32	3.75	1.390	3-7

Sumber: Uji Statistik

Berdasarkan tabel, maka didapat hasil penelitian bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan aroma terapi jahe adalah 3.75 dengan nilai PUQE terendah 3 dan nilai PUQE tertinggi 9.

c. Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

Tabel 4.5 Distribusi Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aroma terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

Aromaterapi	Pre-Test				Post-Test				Jumlah	
	Muntah	%	Tidak Muntah	%	Muntah	%	Tidak Muntah	%	N	%
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ibu hamil trimester 1	32	100	0	0	8	25	24	75	32	100

Sumber: Hasil Penyebaran kuesioner

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebelum diberikan aroma terapi jahe seluruh ibu hamil mengalami mual muntah sebanyak 32 ibu hamil (100%). Kemudian setelah diberikan aroma terapi jahe terdapat 8 ibu hamil (25%) yang mengalami mual muntah dan 24 ibu hamil (75%) yang tidak mual muntah. Frekuensi mual muntah menurun setelah diberikan aroma terapi jahe pada ibu hamil trimester I setelah diberikan aroma terapi jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023.

Tabel 4.6 Distribusi Rata-Rata Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Setelah Diberikan Aroma terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

No	Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
1.	<i>Pre-Test</i>	32	9	2.040	6-14
2.	<i>Post Test</i>	32	3.75	1.390	3-7

Sumber: Uji Statistik

Berdasarkan tabel 4.6 hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aroma terapi jahe adalah 8.81 dengan nilai PUQE terendah 6 dan nilai PUQE tertinggi 12. Kemudian setelah diberikan aroma terapi jahe diperoleh rata-rata frekuensi mual muntah adalah 3.75 dengan nilai PUQE terendah 3 dan nilai PUQE tertinggi 9.

2. Analisa Bivariat

a. Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Setelah Diberikan Aroma Terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023.

Dalam penelitian ini, analisis bivariat yang digunakan untuk menganalisis perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah diberikan aroma terapi jahe menggunakan *t-test*. Data penelitian dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7 Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Setelah Diberikan Aroma Terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023

Variabel	Mean	Selisih
Pemberian Aroma Terapi Jahe	9	5.25
	3,75	

Sumber: Hasil *T-test*

Berdasarkan tabel 4.7 terlihat bahwa ibu hamil trimester I sebelum penelitian dengan nilai rata-rata sebelum pemberian aroma terapi jahe adalah 9 dan setelah diberikan, nilai rata-rata frekuensi mual muntah yaitu 3,75. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aroma terapi jahe efektif terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023 dengan selisih 5,25.

b. Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Dalam penelitian ini, analisis bivariat yang digunakan untuk menganalisis perbedaan efektifitas sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I adalah menggunakan *t-test*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dipaparkan dalam beberapa pembahasan mengenai efektifitas aroma terapi jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023 yang ditinjau dari hasil penelitian sebagai kenyataan di lapangan dan dibandingkan dengan teori-teori yang ada. Hasil penelitian yang diperoleh dibahas sebagai berikut:

1. Analisa Univariat**a. Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum diberikan Aroma Terapi Jahe.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PUQE sebanyak 3 soal berupa pertanyaan, pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan aroma terapi jahe mengalami mual muntah sebanyak 32 ibu hamil (100%). Ditemukan ibu hamil yang mengalami mual muntah sebelum diberikan aroma terapi yang disebabkan oleh adanya perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Mual muntah adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I yang disebabkan oleh karena pengaruh meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG yang dilepaskan lebih tinggi, dan hormon HCG yang dapat menimbulkan rasa mual dan muntah pada masa awal kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. (Hollyer, 2018).

Hasil penelitian lain yang mendukung adalah penelitian (Findy & Sari, 2022), yang menyatakan pada trimester pertama mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal dan paling menyebabkan stres yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual dan muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal di awal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka. Bagi beberapa wanita, gejala dapat berlangsung sepanjang hari, atau mungkin tidak terjadi sama sekali pada saat bangun tidur di pagi hari.

b. Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Setelah Diberikan Aroma terapi Jahe

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa terdapat 8 ibu hamil (25%) yang mengalami mual muntah dan 24 ibu hamil (75%) yang tidak mual muntah. Terjadi perubahan jumlah frekuensi mual muntah pada Ibu Hamil Trimester I setelah diberikan aroma terapi Jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023.

Menurut asumsi peneliti, ibu hamil yang masih mual muntah setelah diberikan aroma terapi jahe disebabkan karena adanya faktor lain yang menyebabkan mual muntahnya tidak hilang. Faktor tersebut adalah ibu hamil ternyata mempunyai penyakit asam lambung yang pada akhirnya ibu masih tetap mengalami mual dan muntah. Faktor yang kedua yaitu ternyata ibu memiliki penyakit hipoglikemia (gula darah rendah), sehingga tidak cukup glukosa dalam darah dan akibatnya menimbulkan mual muntah pada ibu hamil. Kemudian faktor selanjutnya yaitu beberapa ibu mengeluhkan stres, yang akhirnya mengakibatkan memicu gangguan pencernaan dan mual muntah tidak berkurang.

Adanya pemberian aroma terapi jahe dapat menurunkan mual muntah karena jahe mengandung minyak atsiri yang mampu menjadi penghalang *serotonin*, yaitu suatu *neurotransmitter* sistem saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) ke lambung yaitu sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga rasa mual dan muntah berkurang (Dyna & Febriani, 2020).

Sesuai dengan teori menurut Wiraharja (2011) bahwa aroma terapi jahe merupakan aroma terapi jahe yang mengandung minyak atsiri. Minyak atsiri jahe mempunyai banyak manfaat menghilangkan nyeri saat menstruasi, sakit kepala, merangsang nafsu makan dan mengurangi mual. Efek jahe pada susunan saraf pusat

ditunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, terdapat pengurangan frekuensi muntah. Selain itu, studi lain menemukan bahwa jahe menurunkan gejala *motion sickness* pada responden yang sehat (Rahayu, 2018).

Hasil penelitian lain yang mendukung (Zakiyah dkk, 2015) yang menyatakan bahwa pemberian jahe efektif dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p\text{ value } 0,00 < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Fitria (2013) mengatakan jahe efektif dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Selain itu hasil penelitian oleh Zakiyah dkk (2015) yang menyatakan bahwa pemberian jahe efektif dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p\text{ value } 0,00 < \alpha (0,05)$.

c. Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aroma terapi Jahe

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebelum diberikan aroma terapi jahe seluruh ibu hamil mengalami mual muntah sebanyak 32 ibu hamil (100%). Kemudian setelah diberikan aroma terapi jahe terdapat 8 ibu hamil (25%) yang mengalami mual muntah dan 24 ibu hamil (75%) yang tidak mual muntah. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan mean antara sebelum dan setelah diberikan aroma terapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Teori Ani Nurdiana (2018) yang mengungkapkan bahwa *emesis gravidarum* terjadi pada setiap ibu hamil khususnya pada trimester pertama karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor paritas, faktor usia, faktor pekerjaan, faktor gizi, faktor psikologis, dan faktor kegemukan. Faktor inilah yang mengakibatkan terjadinya *emesis gravidarum* yang bias berakibat buruk pada ibu hamil sehingga dibutuhkan segera penanganan yang tidak mempunyai efek samping seperti jahe. Nasution & Kaban (2016) mengatakan bahwa jahe dapat membantu mengatasi *emesis gravidarum* pada ibu hamil, karena aroma terapi jahe langsung memblok reseptor serotonin yang menghantarkan *reflex* mual muntah sehingga tidak terjadi mual muntah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan aroma terapi jahe sesuai prosedur. Hal ini sejalan dengan penelitian Anik Enikmawati (2016) bahwa aroma terapi jahe dapat menurunkan *reflek* mual muntah pada kehamilan. Penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan Herni (2019) tentang aroma terapi jahe yang mendapatkan hasil bahwa aroma terapi jahe efektif menurunkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai $p < 0.005$.

2. Analisa Bivariat

a. Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Setelah Diberikan Aroma Terapi Jahe

Hasil tabel 4.7 terlihat bahwa ibu hamil trimester I sebelum penelitian dengan nilai rata-rata sebelum pemberian aroma terapi jahe adalah 9 dan setelah diberikan, nilai rata-rata frekuensi mual muntah yaitu 3,75. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aroma terapi jahe efektif terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023 dengan selisih 5,25. Ibu hamil mengalami mual muntah sebelum diberikan aroma terapi karena adanya perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Mual muntah adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Hal ini

disebabkan oleh karena pengaruh meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG yang dilepaskan lebih tinggi, dan hormon HCG yang dapat menimbulkan rasa mual dan muntah pada masa awal kehamilan.

Dengan adanya pemberian aroma terapi dapat menurunkan mual muntah. Pemberian aroma terapi jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mengandung minyak atsiri yang mampu menjadi penghalang serotonin, yaitu suatu *neurotransmitter* sistem saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) ke lambung yaitu sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga rasa mual dan muntah berkurang (Dyna & Febriani, 2020). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nusabella (2017) mengenai pemberian aroma terapi jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi jahe dapat menurunkan mual dan muntah dari sedang menjadi ringan.

Inhalasi aroma terapi molekul minyak esensial akan memasuki paru-paru, dan terserap oleh lapisan mukosa saluran pernapasan, baik pada bronkus dan bronkiolus. Pada saat pertukaran gas terjadi di alveoli, molekul akan diangkut oleh darah sirkulasi di paru-paru. Respon aroma akan menstimulasi sel neurokimia otak. Misalnya, aroma harum akan menstimulasi thalamus mensekresi enkephalins yang berfungsi sebagai alami penghilang rasa sakit, menghasilkan efek yang menenangkan, dan menurunkan mual (Dewianti, 2019).

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Kohatsu (2018) menyatakan pemakaian minyak esensial secara inhalasi merupakan metode yang dinilai paling efektif, sangat praktis dan memiliki khasiat yang langsung dapat dirasakan efeknya dibanding dengan teknik yang lain, teknik inhalasi ini lebih mudah untuk masuk ke dalam tubuh tanpa melalui proses absorpsi membran sel, molekul-molekul uap akan langsung mengenai reseptor penghidu yang berada pada rongga hidung dan langsung terhubung dengan saraf olfaktorius (Astrilita, 2016).

b. Efektivitas Aroma terapi Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil tabel 4.8 terlihat bahwa terdapat perbedaan efektivitas sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I, dapat dilihat nilai Asymp. Sig adalah 0,042 yang berarti $< 0,05$ yaitu H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan efektivitas sebelum dan setelah pemberian aroma terapi jahe pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023. Kandungan di dalam jahe terdapat minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, *kurkumen*, *gingerol*, *flandrena*, vit A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu *neurotransmitter* yang di sintesiskan pada neuron *neuronserotonergis* dalam sistem saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan sehingga di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Ahmad, 2013).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Hernani (2013), jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf

bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak arsiri, sedang oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat.

Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik, dan kortikosteroid. Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non farmakologis terlebih dahulu. Karena terapi pelengkap non farmakologis bersifat non-instruktif, non-infasif, murah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan. Menurut asumsi peneliti terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur dan jahe. Aroma terapi jahe memberikan ragam efek bagi penghirupnya karena mempunyai efek menyegarkan, memblokir reflek muntah, melancarkan peredaran darah serta membuat syaraf-syaraf bekerja dengan baik.

SIMPULAN

Beberapa kesimpulan didapatkan dari pengolahan dan analisis data dipaparkan sebagai berikut:

1. Frekuensi mual muntah diberikan aroma terapi jahe mengalami mual muntah sebanyak 32 ibu hamil (100%).
2. Frekuensi mual muntah setelah diberikan aroma terapi jahe menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sebanyak 24 ibu hamil (75%) dan yang masih mengalami mual muntah yaitu 8 orang (25%).
3. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I dengan nilai p value 0,000 yang berarti $p \leq 0,05$ yaitu aroma terapi jahe efektif terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023.
4. Terdapat efektivitas pemberian aroma terapi jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan Tahun 2023 dengan nilai p value -1,508 yang berarti $p > 0,05$ yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D., & Rahendza, N.H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care Journal* Volume 2. No.1. Sumatera Barat, Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi.
- Ahmad J. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan*. Yogyakarta, Dandra Pustaka Indonesia.
- Andriani, A.W. (2017). Pengaruh Aroma terapi *Peppermint* Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. SKRIPSI. Jawa Tengah, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

- Anik, E. (2016). Pengaruh Aroma terapi Jahe Terhadap Mual Muntah Akibat Kehamilan Trimester 1 RS Pku Muhammadiyah Surakarta. SKRIPSI. Surakarta, Universitas Muhammadiyah.
- Ariska, C.A. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Sari Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I dan II di BPM Eni Marfuah Samarinda Tahun 2018. SKRIPSI. Kalimantan Timur, D-IV Kebidanan Samarinda Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- Astrilita, F. (2016). Pengaruh terapi Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Pasien Paska Kemoterapi di RS Telogorejo. SKRIPSI. Surabaya, Universitas Airlangga.
- Bobak., L., J. (2012). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta, EGC.
- Damarasri, N.D. (2017). Penerapan Pemberian Aroma terapi Lemon Dan Minuman Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravida Rumpada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Sri Jumiayati Kabupaten Kebumen. SKRIPSI. Jawa Tengah, Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Dewianti, N. (2019). *Effectiveness of ginger aromatherapy towards nausea and vomiting on first trimester pregnant women at BPM (private practice midwives) Ni Wayan Suri in Denpasar City. International Jornal of Researce in Medical Science.*
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Rohul., Dinkes Kabupaten Rohul.
- Findy, H., & Sari, S. I. P. (2022). Kecemasan dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi.
- Kartikasari, I., Oktariani, M., & Fitriana, R. N. (2017). Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta Dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta. 002, 0–8.
- Suryaningrum, K. C., Titisari, I., & Mediawati, M. (2019). Hubungan Antara Status Gravida dan usia Ibu dengan Kejadian Emesis Gravidarum. Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(2), 342–348. <https://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/213>