

Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Suryati Romauli

Program Studi Diploma III Kebidanan Jayapura, Politeknik Kesehatan Kemenkes
Jayapura

e-mail: yatikutobing77@gmail.com

Abstrak

Wanita hamil sering mengeluh mual dan muntah selama trimester pertama, jika gejala ini tidak diobati, dapat mengganggu kehamilan dan memperlambat perkembangan janin. Aromaterapi dengan minyak atsiri jahe merupakan salah satu contoh pilihan pengobatan nonfarmasi yang aman dan layak dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari aromaterapi dengan jahe untuk meringankan *morning sickness* mereka selama trimester pertama. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-post test design*. Populasi sebanyak 155 ibu hamil yang mengalami mual muntah, sampel diambil menggunakan *purposive sampling* sebanyak 22 responden. Data diperoleh menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE) Scale* untuk mengukur frekuensi mual muntah sebelum dan setelah sepuluh hari pemberian aromaterapi jahe. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama yang mana nilai *Sig (2 tailed) = 0,000 < α 0,05*.

Kata kunci: *Aromaterapi Jahe, Mual Muntah*

Abstract

Pregnant women often complain of nausea and vomiting during the first trimester, if these symptoms are not treated, it can interfere with pregnancy and slow down the fetus development. Aromatherapy with ginger essential oil is one example of a non-pharmaceutical treatment option that is both safe and feasible. The purpose of this study is to see whether pregnant women can benefit from aromatherapy with ginger for relief of morning *sickness during* the first trimester. This type of research is *quasi experiment* with a plan *one group pretest-posttest design*. The sample population is 155 pregnant women who experience nausea and vomiting, the samples are taken using *purposive sampling* as many as 22 respondents. The data obtained using a questionnaire *Pregnancy Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE) Scale* to measure the frequency of nausea and vomiting before and after ten days of ginger aromatherapy. The data will be analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The results showed that there was an effect of ginger aromatherapy on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women *in which the Sig score (2 tailed) = 0,000 < a 0,05*.

Keywords : Ginger aromatherapy, nausea and vomiting

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alamiah pada kehidupan perempuan dalam masa reproduksi. Pada masa kehamilan akan ada banyak sekali komplikasi dan masalah-masalah yang akan mengganggu kegiatan dan kebugaran tubuh sehari-hari.

Tindakan hormonal bertanggung jawab atas berbagai masalah terkait kehamilan. Saat seorang wanita hamil, tubuhnya mengalami sejumlah perubahan fisiologis yang disebabkan

oleh pergeseran rasio hormon wanita progesteron dan estrogen. Mual dan muntah selama kehamilan, juga dikenal sebagai *emesis gravidarum*, merupakan sumber ketidaknyamanan yang umum bagi ibu (Pramesti *et al.*, 2020).

Mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Angka kejadian mual muntah di dunia yaitu 70-80% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia (Wahyuningrum. dkk, 2016) dan menurut data *World Health Organisation* (WHO) tahun 2018, mual muntah terjadi diseluruh dunia dengan angka yang beragam yaitu 0,9% dari seluruh kehamilan di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki, 0,5-2% di Amerika Serikat dan 50% di Indonesia (WHO, 2018).

Hiperemesis gravidarum, yang terjadi saat wanita hamil mengalami mual dan muntah terus-menerus, dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi dirinya dan bayinya yang belum lahir. (Ivon, 2015), menemukan bahwa ibu hamil yang mengalami *morning sickness* rata-rata mengalami penurunan berat badan sebesar 3,2 kg.

Penanganan mual muntah selama kehamilan dapat menggunakan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yaitu menggunakan aromaterapi jahe. Aromaterapi adalah praktik penyembuhan yang memanfaatkan ekstrak minyak murni atau minyak esensial untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional (Sari, 2016).

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Rimpangnya berbentuk jemari yang menggembung di ruas-ruas tengah. Jahe sebagai bahan baku obat dengan rasanya yang panas dan pedas, telah terbukti berkhasiat dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit salah satunya adalah untuk mengatasi mual muntah (Kurnia, 2019).

Hasil penelitian Wirda *et al.* (2020), pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar tentang pengaruh penggunaan terapi aroma jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, melalui uji Wicoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan terapi aroma jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai $p = 0,041 \leq \alpha 0,05$.

Penelitian yang dilakukan Dyna & Febriani (2020), menjelaskan bahwa aromaterapi jahe lebih efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Kandungan 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* ke lambung yaitu sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga rasa mual dan muntah berkurang.

Angka kejadian mual muntah di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 534 orang ibu hamil yang terkena mual muntah (Indrayani *et al.*, 2018). Angka kejadian mual muntah di Propinsi Papua tidak diketahui secara pasti dan belum ada data hasil penelitian terdahulu yang memberikan gambaran angka kejadian mual dan muntah, demikian pula dengan angka kejadian mual dan muntah di Kabupaten Jayawijaya.

Menurut penelitian awal yang dilakukan penulis di Klinik Putri Kab. Jayawijaya, didapatkan ibu hamil yang memeriksa kehamilannya pada tahun 2021 sebanyak 505 ibu hamil dan yang mengalami mual dan muntah selama kehamilan sebanyak 230 ibu. Pada tahun 2022 mulai bulan Januari sampai dengan Juni 2022 terdapat 571 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Dan yang mengalami mual dan muntah selama kehamilan sebanyak 155 ibu, yang dirawat di Klinik Putri dengan diagnosa *hyperemesis gravidarum* sebanyak 80 ibu (Laporan KIA Klinik Putri, 2022).

Hasil wawancara peneliti dengan 6 orang ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, mereka mengatakan bahwa untuk mengatasi mual muntah, petugas memberikan konseling tentang nutrisi dan ada pengobatan yang diberikan dokter. Ibu mengatakan belum pernah mencoba aromaterapi jahe, bahkan belum pernah mendengar tentang manfaat dari aromaterapi jahe yang dapat mengurangi mual dan muntah.

Dengan banyaknya variasi metode yang digunakan untuk membantu menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil secara nonfarmakologi, maka peneliti tertarik untuk

membuktikan bagaimana pengaruh aromaterapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Klinik Putri Kab.Jayawijaya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-post test design*. Penelitian ini menggunakan satu kelompok, subyek pertama-tama dilakukan pengukuran frekuensi mual muntah (*pre test*), lalu dilakukan intervensi dengan memberikan aromaterapi jahe untuk digunakan dengan cara dihirup kurang lebih 5 menit oleh responden. Intervensi dilakukan selama 10 hari, pada hari ke-11 akan diukur kembali frekuensi mual muntah pada ibu hamil tersebut (*post test*).

Studi ini dilakukan pada bulan Agustus hingga Desember 2022. Populasi adalah semua ibu hamil yang mengalami mual muntah dan berkunjung ke Klinik Putri Kab.Jayawijaya sebanyak 155 ibu hamil. Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan Gay dalam Rukminingsih & Latief (2020), yang mana jumlah sampel dalam penelitian eksperimen minimal 15-20, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk menilai karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas, sedangkan untuk mengukur frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama adalah dengan menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE) scale*. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aromaterapi jahe dengan merek our garden berukuran 15 ml yang dibeli peneliti secara online pada toko oil pedia.

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik distribusi responden (umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas). Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester Pertama Yang Mengalami Mual Muntah di Klinik Putri Kab.Jayawijaya

Karakteristik	N	%
Umur		
< 20 tahun	5	22,7
20-35 tahun	13	59,1
>35 tahun	4	18,2
Total	22	100
Pendidikan		
Rendah (SD/SMP)	4	18,2
Menengah (SMA/Sederajat)	16	72,7
Tinggi (Diploma/PT)	2	9,1
Total	22	100
Pekerjaan		
Bekerja	16	72,7
Tidak Bekerja	6	27,3
Total	22	100
Paritas		
Primigravida	10	45,5
Multigravida	9	40,9
Grandemultipara	3	13,6
Total	22	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa dari 22 responden ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah di Klinik Putri Kab.Jayawijaya sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 13 ibu hamil (51,1%), berpendidikan menengah (SMA/Sederajat) yaitu sebanyak 16 ibu hamil (72,7%), bekerja yaitu sebanyak 16 ibu hamil (72,7%) dengan paritas primigravida yaitu sebanyak 10 ibu hamil (45,5%).

Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum diberikan Aromaterapi Jahe di Klinik Putri Kab.Jayawijaya

Tabel 2. Distribusi Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum diberikan Aromaterapi Jahe di Klinik Putri Kab.Jayawijaya

Tingkat Mual Muntah (Pretest)	N	%
Ringan	0	0
Sedang	5	22,7
Berat	17	77,3
Total	22	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa dari 22 responden ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah di Klinik Putri Kab.Jayawijaya sebelum diberikan aromaterapi jahe sebagian besar mengalami mual dan muntah tingkat berat yaitu sebanyak 17 ibu hamil (77,3%) sedangkan sejumlah kecil mengalami mual muntah tingkat sedang yaitu sebanyak 5 ibu hamil (22,7%).

Setiap ibu hamil mengalami *morning sickness* dengan derajat yang berbeda-beda. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Maesarah (2022), di Puskesmas Browoyoso Kaprak Semarang, menyebutkan bahwa sebelum diberikan intervensi paling dominan responden yang mengalami mual muntah tingkat berat dengan frekuensi mual muntah sebanyak 15 responden (50%).

Tingkat mual dan muntah yang berada dalam kategori berat yang terdapat pada penelitian ini dikarenakan ibu belum mengetahui penanganan yang baik dan benar untuk mengurangi mual muntah yang sedang dialaminya dan belum ada sosialisasi yang optimal dari tenaga kesehatan dalam penanganan mual muntah.

Menurut Nurulicha & Aisyah (2020), mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Hampir setiap perempuan hamil akan mengalami mual bahkan disertai muntah dan ini biasanya dialami pada awal kehamilan atau timbul sejak usia kehamilan 5 minggu yang dihitung berdasarkan 60 pertama haid terakhir (HPHT) dan mencapai puncak pada kehamilan 8 minggu hingga 12 minggu serta berakhir pada kehamilan 16-18 minggu. Mual muntah pada saat kehamilan disebut *morning sickness*.

Mual dan muntah apabila dalam kondisi normal tidak terlalu berakibat buruk pada ibu hamil, akan tetapi apabila terjadi mual muntah yang terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi, berat badan menurun, hipotermi, hipokloremia dan penurunan kadar klorida urin, jika tidak ditangani dengan segera dapat berakibat buruk bagi ibu hamil dan kematian janin maupun ibu.

Mual muntah pada ibu hamil biasanya disebabkan karena perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh meningkatnya hormon HCG (*human chorionic gonadotrophin*). Produksinya sudah dimulai pada awal kehamilan, kira-kira pada hari implantasi hingga mencapai puncak pada sekitar hari ke-60 sampai hari ke-70, setelah itu konsentrasinya menurun secara bertahap sampai titik terendah dicapai pada sekitar hari ke-100 (Kusmiyati & Wahyuningsih, 2015).

Menurut Kusumawardani *et al.* (2018), selama kehamilan terjadi perubahan sistem *gastrointestinal*. Tingginya kadar *progesteron* mengganggu keseimbangan cairan tubuh dan meningkatkan kolesterol darah, selain itu reaksi saliva menjadi lebih asam, lebih banyak dan asam lambung menurun. Muntah secara umum disebabkan karena asam lambung yang tidak

normal, muntah juga dipengaruhi oleh serabut aferen sistim *gastrointestinal*. Hariadini *et al.* (2022), menyebutkan bahwa respon mual dan muntah pada ibu hamil bersifat individual, tidak dapat dipastikan dengan pasti dan memiliki frekuensi yang berbeda-beda karena setiap ibu hamil memiliki keunikan masing-masing.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa mual muntah merupakan hal biasa yang dialami oleh seorang perempuan pada awal kehamilan. Tingkat mual muntah yang dirasakan perempuan hamil trimester pertama berbeda-beda, mulai dari mual muntah ringan, sampai mual disertai muntah yang sedang, bahkan jika berlanjut bisa menjadi *emesis gravidarum*.

Dalam penelitian ini, banyak faktor yang mempengaruhi kejadian mual muntah pada ibu hamil, dimana mual muntah terjadi karena perubahan hormon estrogen dan progesteron selain itu juga dipengaruhi oleh faktor usia, dimana terdapat responden dengan usia < 20 tahun yang mana merupakan usia yang sangat beresiko terhadap kehamilan karena organ reproduksi dan fungsi fisiologis belum matang.

Selain itu pada penelitian ini ada juga responden dengan usia lebih dari 35 tahun, yang mana fungsi reproduksi juga sudah mengalami kemunduran sehingga beresiko juga mengalami komplikasi saat kehamilan. Hal ini didukung oleh penelitian Retnowati (2019), bahwa kehamilan dengan mual muntah biasanya diderita oleh ibu hamil yang umurnya <20 tahun dan >35 tahun.

Selain penyebab diatas, ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil seperti faktor paritas dimana pada penelitian ini terdapat responden dengan paritas primigravida dimana pada ibu hamil yang baru pertama kali hamil memiliki hormon estrogen yang bersirkulasi lebih tinggi dan lebih cenderung mengalami mual muntah dimana pada primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan korionik gonadotropin, selain itu faktor psikologis ibu hamil yang masih belum siap dengan kehamilannya, masih menyesuaikan diri menjadi orang tua dengan tanggung jawab lebih besar sehingga dapat memicu terjadinya mual muntah.

Selain itu terdapat juga responden dengan paritas yang lebih dari tiga (*grandemultipara*) yang masih mengalami mual muntah dikarenakan penurunan fungsi organ tubuh yang menyebabkan berkurangnya daya tahan tubuh sehingga dapat menimbulkan berbagai faktor resiko selama hamil.

Tingkat Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Setelah diberikan Aromaterapi Jahe di Klinik Putri Kab.Jayawijaya

Tabel 3. Distribusi Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Setelah diberikan Aromaterapi Jahe di Klinik Putri Kab.Jayawijaya

Tingkat Mual Muntah (<i>Posttest</i>)	N	%
Ringan	20	90,9
Sedang	2	9,1
Berat	0	0
Total	22	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 22 responden ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah di Klinik Putri Kab.Jayawijaya setelah diberikan aromaterapi jahe sebagian besar berada pada tingkat mual dan muntah yang ringan yaitu sebanyak 20 ibu hamil (90,9%) dan sebagian kecil berada pada tingkat mual dan muntah sedang yaitu sebanyak 2 ibu hamil (9,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alrahmatasyah,dkk (2022), yang mana pada kelompok A sebelum diberikan aromaterapi jahe mengalami mual muntah sebanyak 16 ibu hamil (100%), setelah diberikan aromaterapi jahe terdapat 4 ibu hamil (25%) yang mengalami mual muntah dan 12 ibu hamil (75%) yang tidak mual muntah, sedangkan pada kelompok B

setelah diberikan aromaterapi jahe terdapat 9 ibu hamil (56.3%) yang mengalami mual muntah dan 7 ibu hamil (43.7%) yang tidak mual muntah.

Penelitian Retni & Damansyah (2022), di wilayah kerja Puskesmas Limboto memberikan dukungan tambahan untuk penelitian ini dengan menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor mual muntah pada ibu hamil antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi jahe dimana sebelum diberikan aromaterapi jahe rata-rata nilai mean mual muntah adalah 2.00 dengan standar deviasi 0,000, dan setelah diberikan aromaterapi jahe rata-rata nilai mean mual muntah 1,15 dengan standar deviasi 0,366, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai selisih rerata 0,85.

Mual muntah yang berhubungan dengan kehamilan adalah gejala yang sering terjadi terutama pada trimester pertama. Keadaan ini dapat mengurangi kualitas hidup, mengganggu kemampuan perempuan untuk berfungsi sehari-hari dan secara negatif mempengaruhi hubungan dengan keluarga. Karena kondisi demikian seorang perempuan hamil dapat mengalami tekanan atau stress (Lazdia & Putri, 2020).

Salah satu penatalaksanaan umum untuk mengatasi ketidaknyamanan mual muntah pada kehamilan trimester pertama adalah dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik dan kortikosteroid, namun terdapat juga terapi non farmakologi yang salah satunya bisa dilakukan dengan dukungan emosional, akupresur dan pemberian aromaterapi (Astriana, 2018).

Aromaterapi merupakan satu diantara berbagai terapi komplementer yang berkembang cepat dan pesat, pasalnya pengobatan ini tergolong ekonomis atau tidak membutuhkan biaya yang banyak, terjangkau dan mudah dilakukan. Istilah aromaterapi merujuk pada pemakaian obat kimia dengan menggunakan bahan alamiah tumbuhan. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis menjadi lebih baik (Buckle *et al.*, 2014).

Pane *et al.* (2018), mengklaim bahwa aromaterapi memberikan sejumlah efek menguntungkan bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Beberapa minyak esensial memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilatator, penenang dan merangsang adrenalin

Aromaterapi jahe merupakan aromaterapi yang paling efektif dan mempunyai banyak keunggulan bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah dibandingkan dengan aromaterapi tanaman herbal lainnya. Keunggulan pertama aromaterapi jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mampu menjadi penghalang serotonin, yaitu suatu neurotransmitter system saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) kelambung yaitu sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga rasa mual dan muntah berkurang (Dyna & Febriani, 2020).

Aromaterapi dapat diterapkan melalui inhalasi, pijat, kompres, atau perendaman, di antara metode lainnya. Inhalasi adalah metode yang paling efisien. Molekul uap akan langsung mengenai reseptor penciuman di rongga hidung, di mana mereka memiliki koneksi langsung dengan saraf penciuman, yang pada gilirannya terhubung langsung ke sistem saraf pusat, menjadikan metode inhalasi ini cara paling efektif untuk mengambil minyak esensial (Astriana, 2018).

Sebelum penelitian, responden mengatakan bahwa sering mengalami mual muntah pada pagi hari dan upaya yang dilakukan untuk menangani mual muntah dengan cara beristirahat, makan buah-buahan yang masam dan rutin mengkonsumsi obat yang diberikan dokter. Pada penelitian ini, aromaterapi jahe dipilih karena merupakan aromaterapi yang aman digunakan pada kehamilan.

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah ibu hamil dianjurkan meletakkan 2-3 tetes aromaterapi jahe diatas tisu tanpa alkohol kemudian menghirup dengan cara menarik napas melalui hidung sebanyak 2-3 kali sambil menghirup aromaterapi jahe selama 5 menit dan terapi dilakukan setiap hari 3 kali sehari yaitu pagi, siang dan malam hari selama sepuluh hari. Pada penelitian ini peran peneliti sebagai edukator dan fasilitator, dimana peneliti memberikan pendidikan tentang mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sedangkan

fasilitator, peneliti memberikan fasilitas dalam pemberian aromaterapi jahe untuk mengurangi mual muntah yang dirasakan ibu.

Hasil penelitian menunjukkan setelah pengaplikasian aromaterapi jahe pada ibu hamil, responden mengatakan merasa jauh lebih nyaman, serta intensitas derajat mual muntah yang dirasakan responden sudah berkurang, tidak seperti sebelum intervensi dilakukan, walaupun perubahan penurunan mual muntah berdasarkan hasil observasi pada masing-masing responden bervariasi, hal ini terkait erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi mual muntah yang dibawa oleh responden baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan luar.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Riana (2022), yang mana menunjukkan bahwa aromaterapi jahe efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum* dengan $p\text{ value}=0,00<0,05$. Kemudian penelitian lain juga yang dilakukan oleh Retni & Damansyah (2022), dimana hasil penelitian didapatkan bahwa aromaterapi jahe berpengaruh dalam mengurangi *morning sickness* pada ibu hamil ($p=0,000$).

Dengan teraturnya responden ibu hamil melakukan intervensi selama sepuluh hari, maka akan terjadi penurunan intensitas derajat mual dan muntah, hal ini sejalan dengan pernyataan oleh responden, bahwa perasaan mual yang dialami setelah diberikan aromaterapi jahe, berangsur-angsur menurun pada hari ketiga.

Minyak aromaterapi jahe mengandung senyawa gingerol pada tanaman jahe yaitu senyawa paling utama yang memiliki sistim kerja sebagai aktivitas antiemetic (anti muntah) yang manjur dengan sifat memblok serotine yaitu senyawa kimia pembawa pesan. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi, apabila di blok mata otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual berkurang.

Ketika aromaterapi jahe dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara keatap hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran *olfactory* dan merangsang sistem limbik di otak (Ghasemi *et al.*, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, menurut peneliti aromaterapi jahe sebagai terapi nonfarmasi dapat digunakan untuk meredakan mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Sebagian besar wanita hamil dalam penelitian ini melaporkan penurunan bertahap mual dan muntah yang dimulai pada hari ketiga setelah menerima aromaterapi jahe, yang diukur dengan pengamatan langsung oleh peneliti, dan ibu hamil sendiri melaporkan bahwa merasa jauh lebih baik dan kembali ke aktivitas normal setelah menerima aromaterapi.

Analisa Bivariat

Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Klinik Putri Kab.Jayawijaya

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Jahe di Klinik Putri Kab.Jayawijaya

	Sesudah diberikan-sebelum diberikan intervensi aromaterapi jahe
Z	-4.829 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa nilai *Sig (2 tailed) = 0,000 < α 0,05* maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya aromaterapi jahe berpengaruh efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di klinik Putri Kab.Jayawijaya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayu *et al.* (2022), yang menunjukkan nilai $P\text{ value} = 0.001 < 0,05$, berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak jahe terhadap rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Perawatan aromaterapi merupakan upaya peningkatan kualitas tubuh dengan cara meningkatkan daya tahan tubuh atau meminimalisasi gangguan atau masalah yang timbul

sehingga proses penyembuhan akan berlangsung lebih ceat. Aromaterapi memiliki prinsip yang sama dengan pengobatan alamiah lainnya.

Temuan penelitian ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan Dyna & Febriani (2020), di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru, yang menemukan bahwa ada pengaruh signifikan antara aromaterapi minyak jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil *morning sickness* (p value 0,000; $\alpha = 0,05$).

Kurnia (2019), mengatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi jahe terhadap frekuensi emesis gravidarum. Aromaterapi membantu meningkatkan stamina dan gairah seseorang dan semangat hidup serta aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan tenang pada jasmani, pikiran dan rohani, dapat menciptakan suasana yang damai serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah. Aromaterapi tidak akan meningkatkan resiko negatif pada janin serta penggunaan aromaterapi jahe sudah dipakai sebagai obat anti muntah dan anti pembawa penyakit.

Menurut temuan Tamar *et al.* (2020), aromaterapi jahe efektif merupakan Metode yang sangat baik dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Mencium kesegaran jahe membantu meminimalkan mual dan muntah pada kehamilan, yang sejalan dengan temuan penelitian terbaru (Kartikasari *et al.*, 2018).

Sebanyak 40% wanita telah menggunakan aromaterapi jahe untuk meredakan mual muntah, dan 25% dari mereka menyatakan bahwa itu adalah teknik yang efektif untuk mengendalikan gejala tersebut. Aromaterapi jahe bekerja pada tubuh secara alamiah dan menyeluruh sehingga dapat mengaktifkan kekuatan penyembuhan yang dimiliki oleh tubuh tersebut, selain membantu menyeimbangkan tubuh dan pikiran (Kurnia, 2019).

Hasil penelitian Carolin & Ummah (2019), yang dilakukan di Klinik Makmur Jaya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada derajat mual ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ginger oil pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$). Didukung juga dengan penelitian Wirda *et al.* (2020) di Puskesmas Mangarabombang di Kabupaten Takalar, menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji T didapatkan semua responden mengalami penurunan emesis gravidarum, tidak ada yang tetap dan tidak ada yang meningkat dengan nilai $p = 0,041 < \alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar.

Menurut asumsi peneliti dan ditunjang dari teori sebelumnya, aromaterapi jahe mampu menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dikarenakan aromanya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan merangsang proses penyembuhan. Aromaterapi jahe juga sangat familiar dipenciuman.

Ibu hamil yang mengalami mual muntah akan mencari aroma-aroma yang segar, selain itu aromaterapi jahe juga terjangkau harganya serta mudah didapat. Dengan pemberian aromaterapi jahe yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam hitungan 24 jam, lebih efektif dan efisien untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil karena semakin sering dihirup maka akan semakin besar manfaat yang diperoleh ibu dalam mengurangi mual muntah yang dirasakannya.

Menurut wawancara dengan beberapa peserta penelitian, tentang pengalaman, kesan dan responnya setelah diberikan aromaterapi jahe, peserta melaporkan bahwa aromaterapi jahe sangat membantu dalam mengurangi mual muntah yang dirasakan selama sepuluh hari dilakukan intervensi, selain itu responden juga mengatakan saat menghirup aromaterapi jahe, yang biasanya tubuh mereka lemah, kini tubuh menjadi lebih segar, membangkitkan semangat, mengurangi sakit kepala yang sering diderita dan menenangkan jiwa.

Pada saat dilakukan pemberian aromaterapi jahe, seluruh responden bersedia mengikuti hingga selesai, hal ini dibuktikan dengan tidak adanya responden yang *drop-out*. Responden juga mengatakan bahwa pemberian aromaterapi jahe tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, dengan cara yang mudah ibu dapat merasakan pengurangan mual muntah yang dirasakan tanpa harus menggunakan terapi farmakologi dan mampu kembali mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk kehamilannya.

Oleh karena itu pemberian aromaterapi jahe dapat dijadikan alternatif tambahan untuk mengurangi mual muntah, dimana minyak aromaterapi jahe ini memiliki efek farmakologis yang unik seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang dan merangsang adrenal ketika minyak essensial dihirup.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama yang mana hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa nilai *Sig (2 tailed)* = 0,000 < α 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa aromaterapi jahe berkhasiat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Oleh karena itu disarankan dalam pelayanan kebidanan diharapkan memakai aromaterapi jahe sebagai alternatif pilihan metode non farmakologi untuk mengurangi mual dan muntah dalam kehamilan dan bagi ibu hamil, disarankan menggunakan aromaterapi jahe sebagai cara alami untuk mengatasi mual muntah dengan syarat tidak ada kontraindikasi terhadap pemakaian aromaterapi jahe.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada Ketua Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Jayapura yang telah memberikan ijin kepada peneliti dalam melakukan penelitian ini, juga ditujukan kepada Penanggung Jawab Klinik Putri beserta seluruh bidan di Klinik Putri telah membantu peneliti selama melakukan penelitian mulai dari pengambilan data awal hingga penelitian ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana. (2018). Efektivitas Pemberian Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(2), 43–48.
- Ayu, R. A. I. G., Sukmandari, N. M. A., & Yogantara, I. M. A. (2022). Aromaterapi Ginger Oil Efektif Mengurangi Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(2), 58–66.
- Buckle, J., Ryan, K., & Chin, K. B. (2014). Clinical Aromatherapy for Pregnancy, Labor and Postpartum. *International Journal of Childbirth Education*, 29(4), 21–27.
- Carolin, B. T., & Ummah, F. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (*Zingiber officinale*) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Makmur Jaya Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(1), 1–5. Retrieved from <http://www.jkqh.uniqhba.ac.id/index.php/kesehatan/issue/view/8>
- Dyna, F., & Febriani, P. (2020). Pemberian Aromaterapi Ginger Oil terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 41–46.
- Ghasemi, M., Kazemzadeh, R., & Jafari, A. J. (2016). Ginger For Prevention Or Treatment Of Drug-Induced Nausea And Vomiting: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Phytotherapy Research*, 30(5), 817–824.
- Hariadini, A. L., Mukti, A. W., Rahayu, A., & Sari, D. P. (2022). Narrative Review: Pengaruh Jahe (*Zingiber Officianale*) Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), 38–49.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201–211.
- Ivon, A. (2015). *Gambaran Kejadian Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Jetis I Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/198427429.pdf>
- Laporan KIA Klinik Putri, Tahun 2022
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., Nurafifah, D., & Sari, P. I. A. (2018). Pengaruh Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Di Polindes Desa Centini

- Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan. *Prosiding: Seminar Nasional Maternal and Child Health*, 1(1), 102–110.
- Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44–51. <https://doi.org/10.34011/Juriskesbdg.V1.111.617>
- Kusmiyati, & Wahyuningsih. (2015). *Perawatan Ibu Hamil dan Asuhan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Kusumawardani, P. A., Cholifah, S., Multazam, M. T., Nandiyanto, A. B. D., Abdullah, A. G., & Widiaty, I. (2018). Effect Of Ginger Drinks On Nausea Vomiting In The First Trimester Of Pregnancy. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 288(1), 12161. IOP Publishing.
- Lazdia, W., & Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *REAL in Nursing Journal*, 3(1), 30–39.
- Maesarah, D. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Jahe Untuk Mengatasi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Purwoyoso Krabyak Semarang*. Semarang: Skripsi Universitas Widya Husada Semarang.
- Nurulicha, & Aisyah, S. (2020). Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 8(1), 157–165.
- Pane, D. N., Fikri, M. E. L., & Ritonga, H. M. (2018). Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Rasa Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pramesti, N. A., Surtikanti, S., & Puspita, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah (Emesis) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(1), 21–32.
- Retni, A., & Damansyah, H. (2022). The Effect Of Giving Ginger Aromatherapy On Reducing Hyperemesis Gravidarum In First-Trimester Pregnant Women In The Work Area Limboto Health Center. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 10–18.
- Retnowati, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40–59.
- Riana, P. I. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa*. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Rukminingsih, G. A., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Erhaka Utama.
- Sari, R. P. (2016). *Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Ortopedi Di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2015*. Purwokerto: Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Tamar, M., Nursanti, I., & Nugroho, N. (2020). Efek Inhalasi Aromaterapi Lemon, Jahe Dan Kombinasi Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 41–47. <https://doi.org/10.24252/join.v5i1.10395>
- WHO. (2018). *Angka Kejadian Hiperemesis Gravidarium*. Jenawa: World Health Organisation.
- Wirda, W., Ernawati, E., Oktaviana, D., Suardi, S., & Nofia, N. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 127–135.