

**KOMBINASI PEMBERIAN EKSTRAK JAHE DAN VITAMIN B6 UNTUK
MENGURANGI EMESIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1
DI DESA MOJOLABAN SUKOHARJO**

¹Ana Yuliana*, ²Rosi Armila*

¹Universitas Duta Bangsa Surakarta, email: ana_yuliana@udb.ac.id

²Universitas Duta Bangsa Surakarta, email: nadeevaabyan@gmail.com

ABSTRAK

Emesis Gravidarum merupakan kondisi fisiologis yang seringkali Ibu hamil alami di masa kehamilannya. Emesis Gravidarum ini harus di tangani dengan baik sehingga tidak semakin parah sampai muncul Hiperemesis Gravidarum. Emesis Gravidarum dapat ditangani dengan farmakologi dan non farmakologi. Beberapa kasus ibu hamil dengan emesis berhasil diobati dengan jahe dan vitamin B6. Merujuk penelitian yang telah dilakukan jahe terbukti dapat menurunkan intensitas Emesis Gravidarum pada Ibu hamil penggunaan dosis dibawah 1000 gram/ hari. Jahe bekerja pada saluran pencernaan dengan meningkatkan motilitas gaster dan usus halus.

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh kombinasi ekstrak jahe dan vitamin B6 dalam memberikan pengurangan jumlah frekuensi Emesis Gravidarum yang dirasakan Ibu hamil dalam trimester 1. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain true experimental dengan pendekatan pretest-posttest control. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang melakukan kunjungan di Bidan Desa Mojolaban Kabupaten Sukoharjo yaitu sebanyak 96 ibu hamil. Pengumpulan data yaitu untuk variabel independent dilakukan dengan menggunakan lembar Observasi dan kuesioner yang sudah di siapkan oleh peneliti kepada responden untuk mengetahui keadaan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian ekstrak jahe dan Vitamin B6

Hasil penelitian diketahui sebelum diberikan ekstrak jahe dan Vitamin B6 adalah 13,23 dan setelah diberikan vitamin ekstrak jahe dan Vitamin B6 adalah 9,21 dengan selisih penurunan nilai rata-rata 4,02. Ada Pengaruh penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I (t -test > t hitung, p -value < 0,05). Dianjurkan kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi ekstrak jahe dan Vitamin B6 jika merasa mual, petugas kesehatan mengajarkan cara pembuatan ekstrak jahe dirumah.

Kata Kunci: Emesis, Ekstrak Jahe, Vitamin B6

ABSTRACT

Emesis Gravidarum is a physiological condition that pregnant women often experience during their pregnancy. Emesis Gravidarum must be handled properly so that it does not get worse until Hyperemesis Gravidarum appears. Emesis Gravidarum can be treated with pharmacology and non-pharmacology. Several cases of pregnant women with emesis were successfully treated with ginger and vitamin B6. Referring to research that has been done, ginger is proven to reduce the intensity of Emesis Gravidarum in pregnant women using doses below 1000 grams/day. Ginger acts on the digestive tract by increasing gastric and small intestine motility.

The purpose of this study was to look at the effect of a combination of ginger extract and vitamin B6 in reducing the number of Emesis Gravidarum frequencies felt by pregnant women in the 1st trimester. The type of research used in this study was a quantitative study with a true experimental design with a pretest-posttest control approach. The population in this study were all pregnant women in their first trimester who visited the Mojolaban Village Midwife, Sukoharjo Regency, namely 96 pregnant women. Data collection for independent variables was carried out

using observation sheets and questionnaires that had been prepared by researchers for respondents to determine the state of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester before and after giving ginger extract and Vitamin B6.

The results showed that before being given ginger extract and Vitamin B6 it was 13.23 and after being given ginger extract vitamins and Vitamin B6 it was 9.21 with an average decrease in value of 4.02. There is an effect of reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester ($t\text{-test} > t\text{ count}$, $p\text{-value} < 0.05$). It is recommended for pregnant women to consume ginger extract and Vitamin B6 if they feel nauseous, health workers teach how to make ginger extract at home.

Keyword : Emesis, Ginger Extract, Vitamin B6

PENDAHULUAN

Berdasarkan survey Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) angka kematian ibu (AKI) tahun 2012 melonjak menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup dimana jumlah ini tidak jauh berbeda dengan 22 tahun yang lalu (konferensi INFID, 2013). Penyebab utama dari kematian ibu yaitu komplikasi pada kehamilan dan persalinan yang terjadi di sebagian besar Negara berkembang. Salah satu komplikasi yang dapat terjadi pada kehamilan adalah mual muntah. Mual muntah yang hebat kemungkinan akan mengalami BBLR, IUGR, prematur hingga terjadi kematian. Sekitar 50-90% perempuan hamil mengalami keluhan mual dan muntah. Keluhan ini biasanya disertai dengan hipersalivasi, sakit kepala, perut kembung, dan rasa lemah pada badan. Keluhan-keluhan ini secara umum dikenal sebagai "*morning sickness*." Istilah ini sebenarnya kurang tepat karena 80% perempuan hamil mengalami mual dan muntah sepanjang hari. Apabila mual dan muntah yang dialami mengganggu aktivitas sehari-hari atau menimbulkan komplikasi, keadaan ini disebut hiperemesis gravidarum.

Penyebab utama dari kematian ibu yaitu komplikasi pada kehamilan dan persalinan yang terjadi di sebagian besar Negara berkembang. Salah satu komplikasi yang dapat terjadi pada kehamilan adalah mual muntah. Mual muntah yang hebat kemungkinan akan mengalami BBLR, IUGR, prematur hingga terjadi abortus. Sekitar 50-90% perempuan hamil mengalami keluhan mual dan muntah. Keluhan ini biasanya disertai dengan hipersalivasi, sakit kepala, perut kembung, dan rasa lemah pada badan. Keluhan-keluhan ini secara umum dikenal sebagai "*morning sickness*." Istilah ini sebenarnya kurang tepat karena 80% perempuan hamil mengalami mual dan muntah sepanjang hari. Apabila mual dan muntah yang dialami mengganggu aktivitas sehari-hari atau menimbulkan komplikasi, keadaan ini disebut hiperemesis gravidarum⁽¹⁰⁾.

Hiperemesis gravidarum (HEG) adalah muntah yang terjadi pada awal kehamilan sampai umur kehamilan 20 minggu. Keluhan muntah kadang – kadang begitu hebat dimana segala apa yang dimakan dan di minum dimuntahkan sehingga dapat mempengaruhi keadaan umum dan mengganggu pekerjaan sehari-hari, berat badan menurun, dehidrasi, dan terdapat aseton dalam urin bahkan seperti gejala penyakit apendisitis, pielitis, dan sebagainya. Mual dan muntah mempengaruhi hingga > 50% kehamilan⁽⁶⁾.

Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life*. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan banyak wanita hamil yang harus mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan alternatif lain untuk mengatasi mual dan muntah. Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6. Namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk⁽¹¹⁾.

Terapi awal pada emesis sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa

mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan. Selain jahe, sereh menurut Akbar, 2018 bermanfaat untuk meredakan timbulnya rasa mual bagi wanita. Kandungan kimia sereh antara lain adalah minyak atsiri dengan komponen-komponen *citronelfral*, *citral*, *geraniol*, *metil-heptonone*, *eugenol-metil eter*, *dipenten*, *eugenol*, *kadinin*, *kadinol* dan *limonene* yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah⁽⁴⁾.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Desa Mojolaban Kabupaten Sukoharjo diperoleh hasil pada bulan Maret 2023 sebanyak 96 ibu hamil, dengan 68 ibu hamil diantaranya mengalami mual muntah. Pengobatan yang diberikan adalah vitamin B6, tidak ada satupun yang diberikan terapi lain seperti anjuran minum minuman jahe atau sereh. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti secara langsung tentang efektivitas konsumsi jahe dan vitamin B6 dalam mengatasi *emesis* pada ibu hamil trimester I.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi ekstrak jahe dan vitamin B6 dalam mengatasi *emesis* pada ibu hamil trimester I.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *true experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang melakukan kunjungan yaitu sebanyak 96 ibu hamil. Pengumpulan data yaitu untuk variabel independent dilakukan dengan menggunakan lembar Observasi dan kuesioner yaitu dilakukan dengan pengisian lembar Observasi dan kuesioner yang sudah di siapkan oleh peneliti kepada responden untuk mengetahui keadaan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian ekstrak jahe dan Vitamin B6.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Gambaran Karakteristik Ibu Hamil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil

No	Karakteristik	Prosentase (%)
1	Usia	
	<20 tahun dan >35 tahun	25,0
	20-35 tahun	75,0
2	Pekerjaan	
	Bekerja	56,2
	Ibu Rumah Tangga	43,8
3	Paritas	
	Primipara	60,4
	<u>Multipara</u>	39,6

2. Distribusi Frekuensi Sebelum dan Setelah Perlakuan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum dan Setelah Perlakuan

Perlakuan	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum pemberian ekstrak jahe dan vitamin B6	13,23	2,430	9	17	32
Setelah pemberian ekstrak jahe dan vitamin B6	9,21	1,379	7	12	32

Tabel diatas menunjukkan setelah pemberian Ekstrak Jahe dan Vitamin B6 diperoleh rata-rata nilai mual dan muntah sebesar 13,23 dengan standar deviasi 2,430 dan setelah pemberian ekstrak jahe dan vitamin B6 adalah 9,21 dengan standar deviasi 1,378.

Analisis Bivariat

1. Pengaruh Perlakuan Dalam Mengurangi Keluhan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil

Tabel 3. Pengaruh Perlakuan Dalam Mengurangi Keluhan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil

Hasil	Mean	SD	<i>p-value</i>	<i>N</i>
Sebelum pemberian ekstrak jahe dan vitamin B6	13,23	2,430	0,000	32
Setelah pemberian ekstrak jahe dan vitamin B6	9,21	1,379		32

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,000 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada Pengaruh ekstrak jahe dan Vitamin B6 dalam mengurangi keluhan mual muntah pada wanita hamil.

PEMBAHASAN

1. Kondisi mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian ekstrak jahe dan vitamin B6

Sebelum pemberian ekstrak jahe dan vitamin B6, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata 13.23 dengan standar deviasi 2,430 setelah pemberian vitamin B6 dan ekstrak jahe, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata 9.21 dengan standar deviasi 1,379 artinya terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu yang mengkonsumsi ekstrak jahe dan vitamin B6 terlihat sangat significant dengan nilai rata-rata yang mengalami penurunan yang banyak pada semua ibu yang mengkonsumsi ekstrak jahe dan vitamin B6. Penelitian Gunanegara (2007) menyatakan bahwa ada efektivitas penurunan mual muntah pada ibu hamil di rumah sakit Immanuel Bandung pada kelompok kontrol dan intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001⁽¹²⁾

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon hormon kehamilan seperti hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang dihasilkan dalam aliran darah untuk menjaga persediaan estrogen dan progesterone⁽⁸⁾. *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) ini akan mencapai kadar tertinggi pada usia kehamilan 12-16 minggu dan akan langsung mempengaruhi sistem pencernaan seperti menurunnya daya cerna dan peristaltik usus disertai dengan peningkatan asam lambung dan penurunan selera makan. Meningkatnya kadar hormon secara tiba-tiba dapat menimbulkan efek pedih di lambung dan efek ini berupa efek mual-mual. Hormon - hormon ini juga dapat menyebabkan hilangnya gula dalam darah yang dapat menimbulkan perasaan sangat lapar Apabila lambung kosong ditambah lagi terjadinya peningkatan asam lambung, maka hal inilah yang memperberat keadaan mual muntah ibu. Jahe mengandung dua enzim pencernaan yang penting⁽¹⁾. Pertama, protease yang berfungsi memecah protein. Kedua, lipase yang berfungsi memecah lemak. Kedua enzim ini membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan dan Menghambat serotonin sebagai senyawa kimia pembawa pesan yang menyebabkan perut berkontraksi dan menimbulkan rasa mual. Berdasarkan hasil penelitian didapati adanya pengaruh yang signifikan pada ibu yang mengkonsumsi ekstrak jahe dan vitamin B6 sehingga disarankan bagi ibu untuk mengkonsumsi ekstrak jahe dan vitamin B6 jika mual muntah terjadi namun masih dalam pengawasan oleh tenaga kesehatan⁽⁷⁾.

2. Analisa Bivariat

Hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,000 yang berarti $p < \alpha = 0,05$ (H_0 ditolak dan H_a diterima), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian kombinasi ekstrak jahe dan vitamin B6 dalam mengurangi keluhan mual muntah pada wanita hamil di Desa Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.

Sejalan dengan penelitian Zumrotul (2012) menyatakan bahwa ada efektivitas penurunan mual muntah pada ibu hamil di Wilayah kerja puskesmas Ungaran pada kelompok kontrol dan intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,044 ($\alpha = 0,05$). Penelitian Gunanegara (2007) menyatakan bahwa ada efektivitas penurunan mual muntah pada ibu hamil di rumah sakit

Immanuel Bandung pada kelompok kontrol dan intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001.

Menurut Cunningham (2005), mual muntah masa kehamilan adalah gangguan sistem pencernaan pada masa kehamilan yang biasanya timbul pada pagi hari yang disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan seperti hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), estrogen dan progesteron. Teori juga mendukung fakta bahwa kadar puncak hCG terjadi pada kehamilan minggu ke 6 sampai 12, bersamaan dengan umumnya terjadi hiperemesis. Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hiperemesis adalah disfungsi autonom, pengosongan lambung abnormal, dan faktor psikologis⁽¹³⁾.

Sejalan dengan teori Made (2009) Vitamin B6 merupakan ko-enzim berbagai jalur metabolisme protein dimana peningkatan kebutuhan protein pada trimester I diikuti peningkatan asupan vitamin B6. Vitamin B6 diperlukan untuk sintesa serotonin dari tryptophan. Defisiensi vitamin B6 akan menyebabkan kadar serotonin rendah sehingga saraf panca indera akan semakin sensitif yang menyebabkan ibu mudah mual dan muntah. Pada wanita hamil terjadi peningkatan kynurenic dan xanturenic acid di urin. Kedua asam ini diekskresi apabila jalur perubahan tryptophan menjadi niacin terhambat. Hal ini dapat juga terjadi karena defisiensi vitamin B6. Kadar hormon estrogen yang tinggi pada ibu hamil juga menghambat kerja enzim kynureninase yang merupakan katalisator perubahan tryptophan menjadi niacin, yang mana kekurangan niacin juga dapat mencetuskan mual dan muntah⁽⁹⁾

Informasi yang baik dan benar dibutuhkan bagi ibu yang dapat disampaikan oleh petugas kesehatan, sehingga ibu siap dalam menghadapi kondisi kehamilannya. Informasi tentang perubahan konsisi saat hamil, pencegahan mual muntah, dan penatalaksanaan mual muntah dapat disampaikan oleh petugas kesehatan saat ibu datang memeriksakan kehamilannya, maupun dapat diberikan saat adanya perkumpulan warga seperti pengajian ataupun arisan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu yang sedang hamil, atau berencana hamil, atau memberikan informasi yang didapatkan ini kepada orang lain lagi sehingga ibu hamil dapat melewati masa kehamilannya dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. Rata-rata nilai mual dan muntah sebelum diberikan ekstrak jahe dan vitamin B6 adalah 13,23 dan setelah diberikan ekstrak jahe dan vitamin B6 adalah 9,21 dengan selisih penurunan nilai rata-rata 4.02
2. Ada Pengaruh penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I (*t-test* > *t* hitung, *p-value* < 0,05). (*t-test* > *t* hitung, 5.567 , 7.275 dan 10.756 > 1.697, *p-value* < 0,05).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu :

1. Bagi Ibu hamil dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I dapat mengkonsumsi ekstrak jahe dan vitamin B6.
2. Petugas kesehatan dapat memberikan bubuk jahe kepada ibu hamil, yang dapat diminum sewaktu-waktu jika merasa mual dikombinasikan dengan vitamin B6.
3. Petugas kesehatan dapat memberikan pengetahuan berupa penyuluhan atau pendidikan tentang bagaimana cara pembuatan ekstrak jahe untuk mengurangi mual muntah kepada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan. *Diagnosis dan tata laksana hiperemesis gravidarum*. Fakultas kedokteran Universitas Indonesia Jakarta. 2011.
- Prawiroharjdo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka. 2007.

- Denise, Tiran. *Mual muntah Kehamilan*. EGC: Jakarta. 2008.
- Manuaba. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta : EGC. 2010.
- Zumrotul. *Efektivitas penurunan mual muntah pada ibu hamil di Wilayah kerja puskesmas Ungaran*. 2012.
- Kikak. *efektifitas konsumsi ekstrak jahe dengan frekuensi mual muntah pada Ibu hamil di wilayah kerja puskesmas ungaran tahun 2013*. 2013.
- Wang, X. Z., Zhang, X. Y., Zhang, Y. N., & Xia, L. The effect of acupuncture and selection of acupoints on myelosuppression after chemotherapy. *TMR Non-Drug Ther*, 5(2), 2022.
- Nugraha, A. P. H. S., Fajrin, D. H., Indrianita, V., Happy, T. A., Sholichah, A. M., & Yaner, N. R. Kombinasi Akupressure Titik Perikardium 6 (P6) dan Minuman Jahe Hangat Terhadap Emesis Gravidarum. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 14(3), 113–122. 2022.
- Hastuty, Y. D. Aromaterapi Lemon Dan Wedang Jahe Dapat Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 382–390. 2021.
- Apriyanti, K. (2023). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Hangat Terhadap Frekuensi Muntah Pada Ibu Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan I Gusti Ngurah Made Dwi Irawati, S. ST, STIKES Bina Usaha Bali. 2021.
- Alyamanyah, U. H., & Mahmudah. Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(No. 1 Juli 2014), 81–87. 2014.
- Thomson M, Corbin R, Leung L. Effects of Ginger for Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Meta-Analysis. *J Am Boardf Fam Med* 27(1): 115-122. 2014.
- Palatty PL, Haniadka R, Valder B, Arora R, Baliga MS. Ginger in the prevention of nausea and vomiting: a review. *Crit Rev in Food Sci Nutr*;53(7):659–69. 2013.