

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN JAHE DAN AIR PERASAN JERUK NIPIS MADU  
TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER I DI PMB R DI PANDEGLANG TAHUN 2024**

**Tiara Nurul Fazriah<sup>1</sup>, Putri Agus Febriyani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Profesi Bidan  
Universitas Indonesia Maju

Email: [tiaraaaaaa23@gmail.com](mailto:tiaraaaaaa23@gmail.com)

**INFO ARTIKEL**

**Riwayat Artikel:**

Received :20-02-2025

Revised :12-03-2025

Accepted :20-03-2025

**Keywords:** Ginger, Lime,  
Honey Decoction, Nausea  
and Vomiting, Pregnant

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

**ABSTRACT**

*Nausea and vomiting are one of the discomforts experienced by pregnant women in the first trimester which occurs in almost 50% of pregnant women. Nausea and vomiting that occurs continuously can cause dehydration and even weight loss in pregnant women and have bad consequences for pregnant women and the fetus. Non-pharmacological methods can be used as one of the efforts that can be done to reduce nausea and vomiting, one of which is ginger decoction and lime juice. The purpose of this study was to determine the Effectiveness of Giving Ginger Decoction and Lime Juice with Honey on Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at PMB R Pandeglang in 2024. This type of research uses a case study conducted for 7 days. In this study, the sampling selection was carried out using the simple purposive sampling method with a sample size of 2 people. The results of this study indicate that there was a decrease in the degree of emesis gravidarum in the intervention of ginger decoction and lime juice from the 2nd visit with moderate emesis gravidarum, then decreased at the 3rd visit to mild. In conclusion, there is a comparison of the decrease in the frequency of nausea and vomiting in respondents with the intervention of ginger decoction with lime juice with honey. It is hoped that health workers will increasingly develop natural methods to overcome complaints in pregnant women.*

## ABSTRAK

Mual muntah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama yang terjadi hampir 50% ibu hamil. Mual muntah yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil serta berakibat buruk bagi ibu hamil dan janin. Metode non farmakologi dapat dijadikan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah salah satunya rebusan jahe dan perasan jeruk nipis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe dan Air Perasan Jeruk Nipis Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB R Pandeglang Tahun 2024. Jenis penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan selama 7 hari. Dalam penelitian ini pemilihan sampling dilakukan metode simple purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 2 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan derajat emesis gravidarum pada intervensi rebusan jahe dan perasan jeruk nipis dari kunjungan ke- 2 dengan emesis gravidarum sedang, lalu menurun pada kunjungan ke-3 menjadi ringan. Kesimpulan, terdapat perbandingan penurunan frekuensi mual dan muntah pada responden dengan intervensi rebusan jahe dengan perasan jeruk nipis madu. Diharapkan tenaga kesehatan semakin mengembangkan metode-metode berbahan alami untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil.

## PENDAHULUAN

Mual muntah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama yang terjadi hampir 50% ibu hamil. Biasanya ibu hamil akan mengalami mual muntah pada pagi hari. Itu dapat terjadi karena saat pagi hari lambung dalam keadaan kosong. Selain itu mual muntah terjadi karena perubahan pada hormon, faktor emosional, adaptasi psikologis, kelebihan asam lambung, faktor neurologis dan faktor peristaltik melambat (Setiyaningsih & Isro'aini, 2023).

Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah, Menurut World Health Organization tahun 2022 angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Angka kejadian mual muntah atau morning sickness di dunia yaitu 70-80% dari jumlah ibu hamil. Emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2%. Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum (Arisandi, 2024).

Angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Provinsi Banten dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada kehamilan trimester I. Provinsi Banten sendiri angka emesis gravidarum yaitu sebesar 50-90% dari kehamilan, sedangkan dari angka emesis tersebut berkembang menjadi hiperemesis sekitar 10.6/1000 kehamilan (Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, sebanyak 13% yang mengalami mual muntah, berdasarkan Badan Pusat Statistik Kabupaten Pandeglang 2023 sebanyak 1.005.997 orang. Tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada Wanita hamil yaitu 40-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-20% data Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, 2023 (Widaningsih & Nurmala, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2022, jumlah Kematian Ibu yaitu 237 orang dari 1000 kelahiran, Jumlah kejadian kematian ibu tertinggi yaitu di Kabupaten Serang sebanyak 64 kematian ibu, Kabupaten Lebak 43 ibu, Kabupaten Pandeglang 42 ibu, Kabupaten Tangerang 38. Kota Cilegon 18, Kota Serang 17, Kota Tangerang Selatan 10 ibu, dan jumlah kematian ibu terendah yaitu Kota Tangerang Sebanyak 5 kematian ibu. Jumlah Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Pandeglang pada tahun 2022 sebanyak 38 kematian ibu dan Jumlah Kematian Bayi (AKB) sebanyak 44 kematian bayi. Penyebab kematian bayi diakibatkan oleh BBLR 41%, asfiksia 25%, kelainan bawaan 17%, sepsis 12%, dan lain-lain 4%.

Mual muntah yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil. Apabila tidak ditanganin secara tepat dan cepat maka akan berakibat buruk bagi ibu hamil dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian ibu hamil dan janin Emesis gravidarum pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium, dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Dampak bagi janin adalah janin akan kekurangan nutrisi dan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh, hal tersebut dapat menyebabkan berat bayi lahir rendah, proses tumbuh kembangnya terganggu, dan lain-lain. Upaya penanganan pada mual muntah pada kehamilan antara lain yaitu farmakologis, non farmakologis, dan komplementer (Azis et al., 2024).

Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulant aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar enam senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem saraf pusat (Felina & Ariani, 2021).

Jika Ibu hamil cenderung malas untuk meminum seduhan jahe dengan alasan malas membuatnya dan kurang menyukai rasanya yang sedikit pedas, maka ibu dapat menggunakan Air perasan jeruk nipis dicampur madu sebagai penggantinya. Rasa buah jeruk yang lebih segar dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi mual yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester I. Buah jeruk juga memiliki kandungan zat lain yang bermanfaat untuk tubuh seperti pectin, likopen, flavonoid, niacin. Kandungan flavonoid

inilah yang meningkatkan produksi empedu, flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam yang dapat mengurangi rasa mual. Akan lebih baik jika masyarakat khususnya ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non farmakologis terlebih dahulu (Felina & Ariani, 2021).

Jeruk nipis dan madu memiliki manfaat untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan. Jeruk nipis memiliki flavonoid dan madu juga mengandung piridoksin, kedua zat tersebut sebagai antagonis reseptor serotonin untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan. Secara umum selama penelitian tidak ada ibu hamil yang melaporkan efek samping dari mengkonsumsi rebusan jahe dan air perasan jeruk nipis madu (Melly Damayanti, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di Praktik Mandiri Bidan Reza Qrista diketahui bahwa dari hasil wawancara kepada ibu hamil dari bulan juni hingga agustus terdapat ibu hamil yang mengalami mual muntah pada trimenster I sebanyak 26 ibu hamil. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Rebusan Jahe dan Air Perasan Jeruk Nipis Madu Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB R Di Pandeglang tahun 2024.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif. Metode Penelitian kualitatif yaitu metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Pendekatan studi kasus yaitu pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu. Penelitian ini dilakukan di PMB R Kabupaten Pandeglang pada 16 Agustus 2024 sampai 22 Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester I yang mengalami mual dan muntah yang ada di PMB R Tahun 2024 sebanyak 2 orang. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I di PMB R Tahun 2024, setiap ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini memiliki kesempatan yang sama untuk dapat ikut menjadi sampel dalam penelitian ini namun tidak bisa ikut menjadi sampel dalam penelitian jika termasuk dalam kriteria eksklusi dari penelitian ini. Pada penelitian di PMB R Tahun 2024 berjumlah 2 ibu hamil. Jenis pengumpulan data data primer menggunakan lembar observasi. Sedangkan data sekunder diperoleh dari hasil pengumpulan pihak lain atau mengutip laporan yang sudah ada yaitu berupa identitas responden dan data pendukung lainnya yang didapatkan dari buku laporan atau tenaga kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Gambaran Kejadian Emesis Gravidarum Responden 1 dan Responden 2**

Skor PUQE		Derajat Emesis
<b>Responden Rebusan Jahe</b>		
Kunjungan 1	10	Sedang
Kunjungan 2	5	Ringan
Kunjungan 3	3	-

<b>Responden Air Perasan Jeruk Nipis Madu</b>		
Kunjungan 1	9	Sedang
Kunjungan 2	6	Sedang
Kunjungan 3	4	Ringan

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada saat kunjungan awal kedua responden mengalami derajat emesis yang sama, yakni pada kategori derajat sedang. Namun perbedaan skor perhitungan derajat emesis berdasarkan kuesioner *PUQE-24 Hours* terlihat bahwa responden 1 yang diberi intervensi rebusan jahe memiliki skor lebih tinggi (10) dibandingkan responden 2 yang diberi intervensi air perasan jeruk nipis madu. Intervensi diberikan selama 7 hari dengan 1 kali kunjungan awal dan 2 kali kunjungan evaluasi (hari ke-3, dan hari ke-7). Kedua responden mengalami perbaikan kondisi setelah diberikan intervensi, namun perbaikan kondisi signifikan dirasakan oleh responden 1, dimana responden 1 sudah tidak mengalami emesis ringan pada kunjungan evaluasi ke-3. Sedangkan responden 2 pada kunjungan ke-3 masih mengalami emesis gravidarum derajat ringan.

#### **Hasil Pengukuran Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Rebusan Jahe**

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa kedua responden mengalami perbaikan kondisi dari kunjungan awal pemeriksaan. Responden 1 mengalami perbaikan kondisi yang cukup baik, responden 1 mengalami mual dan muntah 4x pada saat kunjungan pertama, pada kunjungan evaluasi ke-2 masih mengalami mual dan muntah 2x, dan sudah tidak mengalami muntah dan mual pada kunjungan evaluasi ke 3 atau hari ke 7. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Deasy (2023), jahe mengandung minyak atsiri sebagai anti inflamasi sehingga jahe dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil sehingga menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi minuman jahe untuk menetralkan mual dan muntah pada ibu hamil dengan diberikan 2 kali sehari selama 7 hari.

Jahe dianggap ramuan obat yang digunakan untuk pengobatan mual pada masa kehamilan. Mekanisme tindakan dalam mengurangi mual dan muntah sudah teruji klinis dengan 1059 peserta mengevaluasi efektivitas jahe menurunkan emesis gravidarum. Tanaman jahe memiliki sejarah panjang sebagai bahan obat dan digunakan untuk menghilangkan masalah pencernaan Screening awal penentuan ibu hamil TM1 dengan emesis gravidarum.

Melakukan assesment awal Ibu hamil sebagai subyek penelitian dengan cara anamnesa awal seperti mual, kehilangan nafsu makan, mabuk, masuk angin, dan rasa sakit. (Kumaladewi Fazar, 2020).

Dari hasil penelitian menyebutkan bahwa baik minuman jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga timbul rasa mual. Penelitian menunjukkan hasil bahwa jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan trimester I. Sebuah

penelitian mengatakan bahwa dosis aman jahe untuk mengatasi mual dan muntah adalah sekitar 1 gram ekstrak jahe per hari. (Harahap RF, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arisandi pada tahun 2024 dengan judul "Efektifitas Minuman Jahe Dan Jus Jeruk Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB D Tahun 2023". Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe. Ada penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian jus jeruk. Ada Pengaruh perbedaan pemberian minuman jahe dan jus jeruk terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB D tahun 2023.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang memaparkan bahwa pemberian terapi minuman jahe menunjukkan penurunan morning sickness pada ibu hamil trimester I, sesudah diberikan terapi minuman jahe. Penelitian lain yang membandingkan antara rebusan jahe dengan daun mint, diperoleh hasil bahwa pada kelompok jahe diperoleh selisih 9,87 sedangkan daun mint 6,66, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe lebih efektif dibanding daun mint. Perbedaan jahe dengan jenis tindakan lain karena jahe yang masuk ke dalam sistem pencernaan dapat menekan mual muntah secara hormonal dan secara fisik pada gastrointestinal track, selain itu aroma jahe juga bermanfaat sebagai aroma terapi dalam mencegah mual muntah pada ibu hamil. (Kristiningtyas & Nurcahyati, 2023).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nugrahani dalam Cut Mutia (2020) tentang efektifitas pemberian seduhan jahe dengan jus buah jeruk bali terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I hasil yang didapatseduhan jahe lebih efektif dibandingkan dengan jus buah jeruk bali untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I dikarenakan pada jahe mengandung zat gingerol yang dapat lebih cepat menurunkan mual muntah pada ibu. (Cut mutia, 2020).

Penelitian ini juga berkesinambungan dengan Rufaridah, dkk (2019) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang menunjukkan adanya perbedaan frekuensi emesis gravidarum pada trimester pertama sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe dengan p value= 0.000. Penelitian yang dilakukan Indrayani, dkk (2018) di Kabupaten Bengkulu Utara juga menyampaikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe dengan p value= 0,000, yang berarti pemberian wedang jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. (Rufaridah. A., 2019) Penelitian Wulandari, dkk (2019) yang dilakukan di Puskesmas Nalumsari Jepara menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman jahe hangat terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan p value= 0.000. (Wulandari. A. D., 2019).

Menurut asumsi pengkaji, jahe dapat mengurangi mual dan muntah. Karena jahe mengandung 19 komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya gingerol yaitu senyawa paling utama dan telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (antimuntah) yang manjur dengan bersifat memblok serotonin, yaitu senyawa kimia pembawa pesan. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi yang apabila diblok maka otot-otot

saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual banyak berkurang. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa minuman jahe hangat efektif mendukung dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Hal tersebut terlihat dari hasil observasi yang menunjukkan adanya penurunan derajat emesis dari kunjungan ke-2 dengan skor 6 (ringan) dan menurun kembali pada kunjungan ke-3 dengan skor 3 (ringan).

### **Hasil Pengukuran Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Air Perasan Jeruk Nipis Madu**

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa kedua responden mengalami perbaikan kondisi dari kunjungan awal pemeriksaan. Responden 2 mengalami perbaikan kondisi yang cukup baik, responden 2 masih mengalami mual dan muntah 3x terakhir pada saat kunjungan evaluasi ke-2 dan berkurang pada kunjungan ke-3 responden sudah tidak mengalami muntah namun masih merasakan mual.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Aninditya (2024), jeruk nipis memiliki flavonoid yang meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan, dimana kandungan flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam, pengeluaran racun dalam tubuh. Flavonoid dalam jeruk nipis merupakan antagonis dari reseptor serotonin yang dapat menyebabkan mual muntah sehingga dapat mengurangi mual muntah pada kehamilan. Kandungan dalam jeruk nipis diantaranya adalah mengandung minyak atsiri. Minyak atsiri pada jeruk nipis terdiri dari sitral, limonen, felandren, lemon kamfer, kadinen, gerani-lasetat, linalil asetat, aktilaldehid, nildehid. Minyak atsiri memiliki manfaat kesehatan diantaranya dapat menstabilkan sistem syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan penyembuhan penyakit. Selain itu, minyak atsiri dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron serotoninergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah (Damayanti 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz et al., (2024) "Efektivitas Konsumsi Perasan Air Jeruk Nipis Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Pmb I Tahun 2023". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Hasil penelitian analisis bivariat menggunakan Uji Paired T Test. Didapatkan nilai P value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti konsumsi perasan air jeruk nipis hangat efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB I.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Mutia Felina (2021) didapatkan nilai  $P < 0,000$  ( $0,000 < 0,001$  ( $0,001 < 0,005$ ) menunjukkan adanya efektifitas pemberian seduhan jahe dengan jus buah jeruk pada ibu hamil trimester 1 di puskesmas koto alam kabupaten agam tahun 2019. Sedangkan rata-rata sebelum diberikan jus buah jeruk pada ibu hamil adalah 5,33 dengan standar deviasi 0,816 dan rata-rata setelah diberikan jus buah jeruk pada ibu hamil adalah 4,33 dengan standar deviasi 0,888 hasil Uji Statistic Paired Ttest didapatkan nilai  $P < 0,001 < 0,005$  menunjukkan adanya efektifitas pemberian jus buah

jeruk pada ibu hamil trimester 1. (Mutia Felina, 2021).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Felina dan Ariani (2022), hasil yang menunjukkan bahwa terdapat intensitas penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Sebelum dan sesudah intervensi tidak ada ibu yang mengalami mual muntah berat. Selanjutnya intensitas mual dan muntah sedang pada ibu hamil trimester I mengalami penurunan dari 8 responden menjadi 3 responden namun yang mengalami mual muntah ringan mengalami peningkatan dari 8 menjadi 13 responden. Skor rata-rata yang didapatkan penelitian ini sebelum diberikan jeruk nipis yaitu 6,44 dan skor rata-rata setelah diberikan jeruk nipis menjadi 4,06 sehingga p-value yang didapat yaitu 0,000 dimana  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$  yang berarti terdapat pengaruh pemberian jeruk nipis pada mual dan muntah ibu hamil trimester I.

Penelitian ini juga berkesinambungan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mariyah, Hernawati, and Liawati 2022) analisis pemberian jeruk nipis dan madu terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian didapatkan nilai frekuensi mual dengan  $p\text{-value} = 0,002$  dimana lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian jeruk nipis dan madu terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester I

Menurut asumsi pengkaji, kandungan dalam jeruk nipis diantaranya mengandung minyak atsiri. Minyak atsiri pada jeruk nipis terdiri dari sitral, limonen, felandren, lemon kamfer, kadinen, gerani- lasetat, linalil asetat, aktilaldehid, nildehid. Minyak atsiri memiliki manfaat kesehatan diantaranya dapat menstabilkan sistem syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan penyembuhan penyakit. Selain itu, minyak atsiri dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah. Selain itu, buah yang terdapat kandungan asam didalamnya seperti jeruk nipis bisa merangsang produksi saliva atau air liur yang tentunya berguna untuk memecah zat makanan dalam sistem pencernaan. Selain itu, flavonoid yang terkandung dalam jeruk nipis juga dapat memicu gerakan peristaltik dalam lambung sehingga lambung dapat dengan mudah mencerna makanan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perasan jeruk nipis madu efektif mendukung dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Hal tersebut terlihat dari hasil observasi yang menunjukkan adanya penurunan derajat emesis dari kunjungan ke-2 dengan skor 9 (sedang) dan menurun kembali pada kunjungan ke-3 dengan skor 4 (ringan). Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa minuman jahe lebih efektif menurunkan derajat emesis gravidarum dibandingkan air perasan jeruk nipis madu, karena mengingat bahwa jahe mengandung senyawa antioksidan dan vitamin c yang mampu memaksimalkan penyerapan vitamin b6 menjadi lebih maksimal dan frekuensi mual muntah berkurang dengan signifikan.

## **Perbandingan Efektivitas Rebusan Jahe dan Air Perasan Jeruk Nipis Madu Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil TMI**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rebusan jahe lebih efektif untuk mengatasi emesis gravidarum dibandingkan dengan air perasan jeruk nipis yang ditunjukkan dengan frekuensi emesis gravidarum pada responden 1 (rebusan jahe) sudah tidak mengalami mual dan muntah pada kunjungan ke-3 dengan skor 3. Sedangkan pada responden 2 (perasan jeruk nipis) masih merasakan adanya mual pada kunjungan hari ke-3.

Hal tersebut disebabkan karena jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Penyajian rebusan jahe dapat memberi rasa nyaman diperut sehingga dapat mengurangi mual muntah. Kandungan utama kimiawi jahe adalah shogaols, gingerols, bisapone, zingiberene, zingiberol, squiphellandrene, minyak atsiri dan resin. Kandungan jahe yang telah banyak diteliti mempunyai efek anti mual, anti muntah, anal-gesik, sedatif, antipiretik, dan anti bakterial adalah gingerols dan shogaols penelitian ini digunakan teh jahe karena jahe yang diseduh air panas biasa disuguhkan untuk meredakan mual, sebagai penenang perut dan membuat tubuh menjadi relaks (Kumaladewi Fazar, 2020).

Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Beberapa studi menyebutkan bahwa jahe mempunyai efek yang bermanfaat terhadap pencegahan kanker, mual dan muntah saat kehamilan, mual muntah pada pasien kemoterapi dan mual muntah setelah tindakan operasi (Amelia dan Isna, 2017). Sedangkan jeruk nipis dan madu membuat minuman terasa menyegarkan dan dapat mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I. Hal tersebut dikarenakan buah jeruk nipis mengandung vitamin C, serta madu yang mengandung piridoksin sebagai antagonis reseptor dan manfaat lainnya madu dapat membantu menjaga stamina dan kesehatan selama mengandung bayi dan membantu asupan gizi yang tinggi bagi pertumbuhan janin dalam kandungan. Namun responden mengeluh merasa asam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ursula dkk, (2018) didapatkan bahwa frekuensi tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan jahe merah dan daun mint sebagian besar responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 9 orang (81.8%), dan mual muntah sedang sebanyak 2 orang (18.2%). Sedangkan frekuensi tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan jeruk nipis dan madu responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 2 orang (18.2%), dan mual muntah sedang sebanyak 9 orang (81.8%).

Menurut asumsi pengkaji, rebusan jahe dianggap lebih memberikan efek nyaman dan hangat pada ibu hamil serta tubuh dapat menerima stimulatik aroma yang terdapat pada jahe sehingga hal tersebut dapat mengurangi mual dan muntah. Sedangkan jeruk nipis madu walaupun memberikan efek yang menyegarkan namun memberikan rasa yang asam sehingga dapat berpengaruh terhadap rasa nyaman. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, rebusan jahe lebih efektif menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dibandingkan dengan air perasan jeruk nipis dan madu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang efektivitas pemberian rebusan jahe dan air perasan jeruk nipis madu terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB R, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan intervensi rebusan jahe dan perasan jeruk nipis. Frekuensi emesis gravidarum pada responden 1 (rebusan jahe) sudah tidak mengalami mual dan muntah pada kunjungan ke-3 (hari ke 7 pemberian) dengan skor 3. Sedangkan pada responden 2 (perasan jeruk nipis) masih merasakan adanya mual pada kunjungan ke-3 (hari ke 7 pemberian). Hasil penelitian ini tenaga kesehatan semakin mengembangkan metode-metode berbahan alami untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Attribution and the unit of perception of ongoing behavior. - PsycNET. (n.d.). Retrieved Arisandi, D. (2024). Efektifitas Minuman Jahe Dan Jus Jeruk Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB D Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 4, 7580–7595.
- Azis, A., Wahyuni, D. R., & Khoiriah, R. (2024). Efektivitas Konsumsi Perasan Air Jeruk Nipis Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Pmb I Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 15(1), 36–41.
- Felina, M., & Ariani, L. (2021). Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 11–15.
- Melly Damayanti. (2022). Penyuluhan dan Pemanfaatan Jeruk Nipis Madu (JEMU) untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(2), 57–64. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i2.3336>
- Kumaladewi Fazar. 2020. Perbedaan Penurunan Emesis Gravidarum dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1. Jakarta : *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2020. Vol. 19 No. 3 Tahun 2020.
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 84–95.
- Kristiningtyas, Y. W., & Nurcahyati, A. D. (2023). Efektivitas Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(1), 31–36.
- Mutiah, Cut, Nora Veri, Magfirah Magfirah, Fazdria Fazdria, Emilda AS, and Abdurrahman Abdurrahman. 2021. “Pemanfaatan Jeruk Bali (Citrus Grandis) Dan Jeruk Lemon (Citrus Limon) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Anyar Langsa Baro Kota Langsa.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 4(6):1377–83. doi: 10.33024/jkpm.v4i6.4463

- Ani T Prianti, & Rahmawati Rahmawati. (2022). Pemanfaatan Jahe Putih Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 83–88. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v2i3.238>
- Asrinah, Putri, S. S., Sulistyorini, D., Muflihah, I. S., & Sari, D. N. (2020). suhan Kebidanan Masa Kehamilan. *Graha Ilmu*.
- Erlawati, Wijayanti, I. T., & Suparjo. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Emprit Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1377–1386.
- Herawati, L.W., Himawan, N. S. S., & Kusmini. (2021). Penggunaan Metformin terhadap Kejadian Efek Samping Mual Muntah pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 11328– 11332.
- Hidayah, A. (2021). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Isdayanti, I., Putri, M. T., & Dewi, M. K. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint an Jahe (Ginger) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Bersalin Bella Tiara Abimayu. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 3704–3715.
- Kemkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.