

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan merupakan suatu keadaan wanita yang memiliki embrio di dalam rahimnya yang terus berkembang dari waktu ke waktu. Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Istilah medis untuk wanita hamil adalah *gravida*. sedangkan calon manusia yang terdapat di dalam rahim disebut fetus pada minggu minggu awal kehamilan, dan kemudian disebut janin sampai proses kelahiran. seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya, *primigravida* atau *gravida 1*. sedangkan wanita yang tidak pernah hamil disebut *gravida 0* (Lazdia dan Putri, 2020).

2. Perubahan dan adaptasi psikologi dalam masa kehamilan trimester I

Trimester pertama adalah saat yang spesial karena seorang ibu akan menyadari kehamilannya. Selama kehamilan, wanita hamil harus beradaptasi dengan kondisi psikologisnya. Saat trimester pertama seorang ibu akan selalu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Segala perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan selalu diperhatikan dengan seksama. Wanita juga mungkin akan mengalami ketakutan dan fantasi selama kehamilan, khususnya tentang perubahan pada tubuhnya. Mereka khawatir terhadap perubahan fisik dan psikologisnya, jika mereka multigravida, kecemasan yang berhubungan dengan pengalaman yang lalu (Widaryanti dan Febrianti, 2022).

Pengaruh faktor psikologi menurut (Winarni dkk., 2023) terhadap kehamilan adalah terhadap ketidakmampuan pengasuhan kehamilan dan mempunyai potensi

melakukan tindakan yang membahayakan terhadap kehamilan. Ada dua macam stressor, yaitu :

- a. *Stressor* internal, meliputi kecemasan, ketegangan, ketakutan, penyakit, cacat, tidak percaya diri, perubahan penampilan, perubahan sebagai orang tua, sikap ibu terhadap kehamilan, takut terhadap persalinan, kehilangan pekerjaan.
- b. *Stressor* eksternal, meliputi status marital, *relationship*, kasih sayang, *support* mental, *brokenhome*.

3. Perubahan kondisi ibu hamil pada trimester I

Menurut (Fitriani, 2021) beberapa perubahan yang terjadi pada masa kehamilan

- a. Minggu pertama biasanya, ibu hamil belum banyak yang menyadari kalau dirinya sudah hamil walaupun sudah telat datang bulan.
- b. Minggu kedua ini, ibu hamil mulai merasa sering lelah akibat perubahan hormon. Emosi pun mulai meningkat, yaitu bisa marah atau senang secara tiba-tiba.
- c. Minggu ketiga, dimana mual dan muntah mulai dialami, selera makan mulai berubah.
- d. Minggu keempat, ibu hamil mengalami peningkatan produksi hormon progesteron. Payudaranya mulai terasa lunak. Tapi, perutnya belum terlihat mengalami pembesaran.
- e. Minggu kelima, belum banyak perubahan yang dialami ibu hamil, jika melakukan pemeriksaan urin dengan testpack akan diketahui bahwa dirinya sudah positif hamil.
- f. Minggu keenam biasanya ibu hamil mulai mengalami sering mengalami buang air kecil akibat membesar uterus atau rahim. Gejala ini terkadang terasa sangat mengganggu terutama ketika hendak tidur di malam hari.

- g. Minggu ketujuh, payudara ibu hamil mulai terasa nyeri. Selain itu, pembuluh darah di payudaranya mulai membayang atau sedikit kelihatan.
- h. Minggu kedelapan terkadang ibu hamil mulai mengalami sembelit akibat meningkatnya hormon progesteron yang dapat mengendorkan otot usus.
- i. Minggu kesembilan, secara kasat mata, perubahan tubuh ibu hamil mulai terlihat, seperti payudaranya yang mulai membesar.
- j. Minggu kesepuluh, nafsu makan ibu hamil semakin meningkat walau terkadang tetap sering muntah. Seiring dengan ini berat badan mulai bertambah, dan perutnya mulai sedikit membesar.
- k. Minggu kesebelas, biasanya pada minggu ini gejala mual dan muntah mulai berkurang. Nafsu makan semakin meningkat.
- l. Minggu kedua belas, mual, dan muntah dan lemas yang dialami ibu hamil akan terus berangsur hilang. Keluhan-keluhannya pun menghilang dan selera makannya akan kembali normal

4. Kebutuhan psikologi ibu hamil trimester I

Menurut (Fitriani, 2021) beberapa kebutuhan psikologi ibu hamil trimester I

a. *Support* keluarga

Dengan adanya estrogen dan progesteron yang meningkat akan menyebabkan timbulnya rasa mual muntah pada pagi hari, lemah, lelah, dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat dan sering kali membenci kehamilannya, merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan dan kesedihan. Pada awal kehamilan pusat pikiran ibu berfokus pada diri sendiri dan pada realitas awal kehamilan itu sendiri. Ibu selalu mencari tanda-tanda untuk meyakinkan bahwa dirinya hamil.

Dukungan keluarga merupakan kemauan, keikutsertaan keluarga untuk memberikan bantuan kepada salah satu anggota keluarga yang membutuhkan pertolongan baik dalam hal pemecahan masalah, pemberian keamanan dan peningkatan harga diri. Wanita hamil sering kali merasakan ketergantungan terhadap orang lain, akan tetapi sifat ketergantungan akan lebih besar ketika akan bersalin. Sifat ketergantungan ibu lebih banyak dipengaruhi kebutuhan rasa aman, terutama yang menyangkut keamanan dan keselamatan saat melahirkan.

Dukungan yang diberikan pada ibu, terutama dukungan yang diperoleh dari suami akan menimbulkan perasaan tenang, senang, sikap positif terhadap diri sendiri dan kehamilannya sampai saat persalinan tiba. Suami dapat memberikan dukungan dengan mengerti dan memahami setiap perubahan yang terjadi pada istrinya, memberikan perhatian dengan penuh kasih sayang dan berusaha untuk meringankan beban kerja istri. Sebagai tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan dengan menjelaskan dan menyakinkan pada ibu bahwa apa yang dialami padanya adalah sesuatu yang normal, sebagian besar wanita merasakan hal yang serupa pada trimester 1 (Dwi Febriati dan Zakiyah, 2022).

B. Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*)

1. Pengertian mual muntah

Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stres yang dikaitkan dengan kehamilan. Hampir 50-90% perempuan hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi di awal kehamilan (Rusman, dkk., 2017).

Emesis gravidarum adalah salah satu gejala paling awal yang membuat wanita usia subur hamil atau tidak. Mual muntah merupakan keluhan yang begitu sering muncul dan dapat bervariasi dari mual ringan saat bangun tidur hingga muntah terus-menerus sepanjang hari (Munisah dkk., 2022)

Kategori terberat dari mual muntah pada kehamilan menyebabkan *hiperemesis gravidarum* (HG). Meskipun tidak ada definisi standar mengenai HG, sebagian besar kriteria diagnostik meliputi muntah terus-menerus sebelum usia gestasi 9 minggu, penurunan berat badan >5% dari berat badan awal, ketidakseimbangan elektrolit dan dehidrasi (Desmariyenti, 2021)

Tingkat keparahan mual muntah dalam kehamilan di bagi menjadi beberapa kategori yaitu nilai skor 0-3 tidak ada gejala , nilai 4-6 gejala ringan, nilai skor 7-12 sedang, dan nilai skor >13 kategori berat. *Hiperemesis gravidarum* adalah mual muntah yang terjadi sampai umur kehamilan 20 minggu, muntah begitu hebat dimana segala apa yang dimakan dan diminum dimuntahkan sehingga mempengaruhi keadaan umum dan pekerjaan sehari-hari, berat badan menurun, dehidrasi, dan terdapat aseton dalam urin (Marlin Diane, 2021).

2. Etiologi

Penyebab pasti *morning sickness* belum diketahui dengan jelas, akan tetapi mual dan muntah dianggap sebagai masalah multifaktorial. Berdasarkan suatu studi prospektif pada 9000 wanita hamil yang mengalami mual muntah, didapatkan hasil resiko mual muntah yang meningkat pada status gravida, wanita yang pendidikannya kurang, merokok, kelebihan berat badan, memiliki riwayat mual dan muntah pada kehamilan sebelumnya. Mual dan muntah merupakan interaksi yang

kompleks dari pengaruh endokrin, pencernaan, penciuman, genetik, psikologi (Ayu Ilma, 2025).

Berdasarkan beberapa studi dikemukakan bahwa mual muntah dalam kehamilan berhubungan dengan plasenta. Hal ini tersebut didasarkan pada hasil studi kasus pada pasien mola hidatidosa yang ternyata tetap menunjukkan gejala mual muntah, hal tersebut mengindikasikan bahwa rangsangan mual muntah berasal dari plasenta, bukan janin. Teori ini diperkuat dengan gejala mual muntah yang biasanya terjadi setelah implantasi dan bersamaan saat produksi HCG mencapai puncaknya. HCG dihasilkan karena plasenta yang berkembang. Diduga hormon inilah yang memicu mual muntah (Susanti, 2023).

Emesis gravidarum berhubungan dengan *level Human Chorionik Gonadotropin* (HCG). HCG menstimulasikan produksi estrogen pada ovarium. Estrogen diketahui bahwa meningkatkan mual dan muntah. Peningkatan hormon estrogen ini dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual. Teori-teori lain mengatakan bahwa sel-sel plasenta yang menempel pada dinding rahim awalnya ditolak oleh tubuh karena dianggap sebagai benda asing (Harahap, 2021).

3. Pengkajian

Kejadian mual dan muntah sangat subjektif, konsistensi dalam pengkajian sangat penting. Rhodesindex merupakan ukuran yang objektif dan disahkan untuk digunakan mengukur tingkat keparahan mual dan muntah serta mengikuti perkembangan. Pada awalnya, sistem pemberian skor digunakan untuk menilai mual dan muntah pada pasien yang menjalani kemoterapi, mengukur gejala fisik dan psikologis serta *stress* yang ditimbulkan akibat pemberian kemoterapi. Walaupun

telah digunakan dalam banyak studi mengenai mual dan muntah pada kehamilan, sistem pemberian skor memiliki kelemahan, antara lain :

- a. Waktu yang diperlukan untuk melakukan pengkajian lebih lama karena diperlukan data yang detail.
- b. Terlalu rumit untuk digunakan secara klinis.

Sebuah panduan yang lebih ringkas dikembangkan oleh peneliti dari motherisk NVP helpline di Kanada untuk mengefektifkan pengkajian dan memperbaiki beberapa isu yang berkaitan dengan penggunaan *rhodesindex*. Indeks *Pregnancy Unique Quantification of Emesis/ Nausea* (PUQE) hanya didasarkan pada tiga pertanyaan (Aryasih, 2022).

4. Penatalaksanaan

- a. Diet

Perubahan pola makan merupakan pendekatan awal yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah yang ringan. Perubahan tersebut dapat meliputi : selalu memastikan lambung terisi makanan, menghindari makanan tinggi lemak atau pedas bahkan berbau, mengonsumsi makanan ringan sebelum turun dari tempat tidur di pagi hari, dan mengonsumsi makanan tinggi protein sebelum tidur di malam hari (Ulvi Rizky, 2024).

Dalam survei internasional yang baru-baru ini dilakukan oleh Goodwin et al, (2002) 22% ibu yang mengalami HG menyatakan bahwa intervensi diet mungkin 21 efek atau tidak. Sebuah uji coba acak dan uji coba observasi menemukan bahwa mengonsumsi multivitamin sebelum kehamilan dan sebelum usia gestasi 6 minggu berkaitan dengan penurunan kejadian mual muntah. Akan tetapi, tidak ada

uji klinis langsung yang dilakukan untuk menguji penggunaan multivitamin sebagai pencegah dan pengobatan mual muntah pada kehamilan (Saragih, 2020).

Sebaliknya, zat besi dalam prenatal diketahui akan menimbulkan gejala saluran cerna pada sebagian ibu. Oleh sebab itu, salah satu penanganan awal mual dan muntah pada kehamilan yang sering dianjurkan oleh tenaga kesehatan adalah menghentikan konsumsi vitamin prenatal hingga masalah teratasi (Hamdjang dan Tafsil., 2021).

5. Penanganan non-farmakologi

a. Herbal

Herbal jahe, kamomil, peppermint, daun raspberry merah, dan daun teh dapat mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Jahe memiliki sejarah panjang untuk mengatasi mual dan muntah. Efeknya diduga berkaitan dengan gerakan peristaltik yang meningkat disaluran cerna dan anti-kolinergik dan anti- serotonin. Jahe berkerja langsung pada saluran cerna dan tidak berkaitan dengan sistem saraf pusat. Dalam sistem medis tradisional, jahe sering kali menjadi kontraindikasi untuk digunakan untuk ibu hamil karena diyakini dapat digunakan untuk menginduksi menstruasi dan perdarahan. Akan tetapi, tidak ada bukti klinis yang mendukung teori bahwa jahe dapat bertindak sebagai pemicu abortus (Adentia Amara, 2020).

Sebuah uji terkontrol acak dilakukan untuk menguji jahe untuk terapi mual dan muntah pada kehamilan. Dalam uji tersebut responden diobservasi selama tiga hari. Hasil yang diperoleh adalah tidak ada efek samping pengguna jahe yang dilaporkan oleh responden. Tujuh uji hasil terkontrol acak yang dilakukan untuk menguji khasiat jahe sebagai terapi mual dan muntah dalam kehamilan telah diterbitkan

dalam literatur dunia, yang mencakup berbagai dosis dan jangka waktu terapi (Hasan, dkk., 2023)

6. Penanganan farmakologi

Beberapa jenis obat, baik secara tunggal maupun kombinasi, digunakan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan. Obat yang lazim digunakan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan, antara lain : vitamin, antihistamin, antikolinergik, antagonis dopamin, fenotiazim, butirefenon, antagonis serotonin, dan kortikosteroid. Semua obat yang digunakan harus dipastikan keamanan dan keefektifannya sebelum direkomendasikan dalam praktik klinis (Ayu Puspita, dkk., 2022).

a. Vitamin B6

Piridoksin merupakan vitamin yang larut dalam air dan koenzim penting dalam jalur metabolisme asam folat. Vitamin ini pertama kali dianjurkan untuk digunakan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan pada tahun 1942. Mekanisme kerja piridoksin dalam mengurangi mual masih belum diketahui dengan pasti. Penggunaan piridoksin pada ibu hamil juga tidak menimbulkan resiko teratogenik. Dua uji terkontrol acak menemukan bahwa pengguna piridoksin secara rutin efektif dalam mengurangi tingkat keparahan mual, tetapi tidak berpengaruh pada frekuensi muntah (Kurniawan dkk., 2024).

b. Antihistamin

Antihistamin merupakan obat yang paling banyak digunakan pada lini pertama tetapi pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada kehamilan. Frekuensi mual selama kehamilan secara signifikan lebih tinggi pada ibu yang mengalami *morning sickness* (Kurniawan dkk., 2024).

7. Pengukuran mual dan muntah pada kehamilan

Pengukuran mual dan muntah dapat dilakukan pengukuran indeks PUQE (*Pregnancy Unique Quantification Of Emesis and Nausea*) yang dihitung berdasarkan 3 pertanyaan meliputi rasa mual, mengalami retching (gerakan suara sebelum muntah) kering bagian mulut dan tidak menimbulkan muntah. Indeks PUQE terfokus pada gejala yang dialami ibu dalam 24 jam terakhir. Mempergunakan 3 kriteria meliputi:

- Mual muntah ringan bila indeks PUQE ≤ 6
- Mual muntah sedang bila indeks PUQE 7-13
- Mual muntah berat bila indeks PUQE ≥ 13

Dibawah ini merupakan tabel untuk mengukur mual dan muntah dalam 12 jam dan 24 jam

Tabel 1.
Tabel Pengukuran Mual dan Muntah

1. Dalam 24 jam terakhir, berapa lama anda merasa mual atau tidak nyaman pada perut ?				
> 6 jam (5 point)	4 - 6 jam (4 point)	2 – 3 jam (3 point)	≤ 1 jam (2 point)	Tidak semuanya (1 point)
2. Dalam 24 jam terakhir, apakah anda muntah-muntah ?				
7 atau lebih	5 – 6 kali	3 – 4 kali	1 – 2 kali	Tidak ada

Sumber : Wijaya dkk., 2023

C. Jahe (*Zingiber*)

1. Pengertian jahe

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan

dalam ramuan obat tradisional. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang punya efek yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedangkan 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 atsiri, sedangkan oleoresinya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Jahe bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek anti emetik pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Efek jahe pada susunan saraf pusat di tunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, terdapat penurunan frekuensi muntah. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat (Afriyanti dan Rahendza, 2020).

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 (Herman, 2023).

2. Jenis jahe

a. Jahe besar

Jahe besar di sebut juga jahe gajah atau jahe badak. Rimpang jahe ini berwarna putih kekuning-kuningan. Selain itu, rimpangnya lebih besar dan gemuk dengan ruas rimpang lebih menggembung dari pada jenis lainnya. Jahe ini biasanya digunakan untuk sayur, masakan, minuman, permen dan rempah irempah. Jahe gajah bisa di konsumsi waktu berumur muda maupun tua, baik sebagai jahe segar maupun olahan (Nandini, 2023).

Jahe memiliki rasa yang kurang pedas serta aroma yang kurang tajam dibandingkan dengan jenis jahe yang lain. Jahe yang memiliki nama lain jahe badak ini memiliki kandungan minyak asiri sekitar 0,82-1,66% kadar pati 55,10%, kadar serat 6,89% dan kadar abu 6,6-7,5%. JPB diperdagangkan sebagai rimpang segar setelah dipanen setelah umur 8-9 bulan. Rimpang tua ini padat berisi, berat (bobot) antara 150-200 gram/rumpun. Rimpang JPB yang berkualitas ditandai, antara lain ruasnya utuh, daging rimpang berwarna cerah, bebas luka dan bersih dari batang semu, akar, serangga tanah dan kotoran yang melekat (Riyanti dkk., 2022).

3. Manfaat jahe

a. Mengurangi mual muntah

Jahe sekurangnya mengandung 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 serotonin menyebabkan perut berkontraksi dan menyebabkan rasa mual dan muntah pada ibu hamil. Gingerol pada jahe mampu memblok senyawa serotonin sehingga otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan rileks sehingga rasa mual banyak berkurang. Selain itu, suatu penelitian mengatakan melaporkan bahwa jahe sangat efektif menurunkan kerja dari metoklopramid yakni senyawa penginduksi mual muntah. Kandungan lain dari jahe yang dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil adalah potassium, magnesium, dan vitamin B6 (pyridoxine) yang mampu mengendalikan atau mengurangi mual dan muntah dengan memberikan efek anti kembung (karminatif) dengan mengeluarkan gas dari organ pencernaan. Jahe juga merupakan stimulant aromatic yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan

meningkatkan gerakan peristaltic usus, sehingga juga dapat mengurangi frekuensi mual muntah dengan memperbaiki kondisi psikologis (Lazdia dan Putri, 2020).

b. Mengatasi stroke dan jantung

Jahe memiliki khasiat anti pembekuan darah atau antikoagulan melebihi bawang putih. Oleh karena itu, jahe sangat bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol karena dapat mengurangi penyerapan kolesterol dalam darah dan hati. Penelitian tentang jahe dilakukan oleh ahli tanaman obat jepang. Mereka menemukan bahwa jahe menurunkan tekanan darah yang membeku tersebut, serangan stroke bisa dihindari dengan rajin mengonsumsi jahe (Lazdia dan Putri, 2020).

Salah satu komponen yang paling utama dari jahe yaitu gingerol. *Gingerol* inilah yang memiliki sifat antikoagulan, yaitu mencegah pengumpulan darah. Jadi, jahe mampu mencegah tersumbatnya pembuluh darah yang tak lain merupakan penyebab utama stroke dan mencegah serangan jantung. Dengan peredaran darah yang lancar dan terhindar dari pembekuan, gejala stroke tidak lagi menjadi ancaman. Pada umumnya, yang digunakan sebagai obat untuk stroke adalah jahe merah, tetapi jahe putih atau kuning pun tidak kalah bermanfaatnya untuk mencegah dan mengobati penderita stroke (Felina dan Ariani, 2021).

4. Kandungan jahe

Jahe mengandung senyawa *phenol* yang terbukti memiliki efek anti-radang dan diketahui ampuh mengusir penyakit sendi juga ketegangan yang dialami otot. Rimpang jahe juga mengandung *zingiberene* dan *shogol*, senyawa yang dikenal baik sebagai anti-oksidan dan juga efektif melawan penyakit kanker jantung. Selain itu, rimpang jahe juga mengandung senyawa penting berupa minyak atsiri. Minyak

atsiri diketahui mempunyai manfaat untuk menghilangkan nyeri, sebagai anti-inflamasi dan juga pembasmi bakteri yang baik. Selain bermanfaat untuk kesehatan, minyak atsiri juga diketahui menyumbang aroma yang khas pada jahe. Sementara itu, sensasi pedas jahe berasal dari *zingiberen* dan *zingiberol* yang juga dijumpai dalam minyak atsiri (Lina dkk., 2021).

Masih ada banyak komponen zat lain yang ditemukan dalam jahe. Zat aktif tersebut antara lain mineral sineol, *fellandren*, minyak damar, kamfer, *zingiberin*, *borneol*, *zingiberol*, *gingerol* (paling banyak terkandung pada jahe merah), asam aminos, zingeron, vitamin A, B1, C, lipidas, protein, niacin dan masih banyak lagi (Vina Kartika, 2022).

5. Pengolahan jahe

a. Minuman jahe

Bahan : 250 gram jahe besar dan 1000 ml air

Cara membuat :

- 1) Cuci bersih jahe, kupas kulitnya tipis-tipis
- 2) Geprek jahe sampek memar dan masak dengan air dipanci, kemudian tunggu sampai mendidih.
- 3) Minum jahe selama hangat
- 4) Konsumsi 2 kali sehari pagi dan sore hari

Keterangan : 250 gram jahe besar, 50 gram gula pasir, 1000 ml air, diolah untuk 10 orang ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*, kemudian diberikan tiap ibu hamil 100 ml minuman jahe hangat pada pagi 30 menit sebelum makan dan malam hari sebelum tidur (Herman, 2023).

Penelitian Wulandari (2020) menyatakan frekuensi mual muntah mengalami penurunan setelah di berikan jahe hangat menjadi 3 kali dalam sehari dengan pemberian jahe hangat 2x/hari dalam dalam 3 hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) dimana mual muntah sebanyak 13 kali sehari menurun menjadi 3 kali dalam sehari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Filiani, (2020) bahwa sebelum di berikan jahe hangat frekuensi mual muntah masih tinggi dan sesudah diberikan jahe hangat mual dan muntah menurun.

Keberhasilan minum jahe hangat untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama karena dalam jahe hangat terbukti memiliki kandungan minyak atsiri yang khasiatnya mampu memblokir reflek mual dan muntah, kandungan lainnya seperti gingerol yang berperan dalam melancarkan peredaran darah dan memperbaiki kerja sistem saraf. Sehingga minuman jahe hangat tidak hanya mengurangi mual muntah tetapi juga dapat memperbaiki hormon estrogen dan progesteron yang secara tidak langsung dalam aliran darah yang dikeluarkan oleh human chorionic gonadotrophin (HCG) (Kristinigtas, 2023).

6. Efek samping jahe bagi ibu hamil

Jahe dengan segudang manfaatnya juga rupanya memiliki dampak negative. Memang tidak semua orang bisa terkena dampak negatifnya, hanya orang-orang yang memiliki riwayat penyakit maag yang bisa terkena dampaknya pasalnya, kandungan gingerol dalam jahe merah (yang bermanfaat dalam menekan prostaglandin, menghambat produksi enzim siklooksigenase, dan merangsang produksi ASI pada ibu menyusui) bersifat panas bagi lambung. Rasa panas ini akan memicu produksi asam lambung yang berlebihan sehingga menyebabkan timbulnya gejala sakit maag. Dosis jahe sebaiknya yang di konsumsi ibu hamil

adalah tidak lebih dari 100 gram perhari, karena bisa memacu keguguran (Kristinigtyas, 2023).

D. Pengaruh Minuman Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual Muntah

Minuman jahe adalah olahan yang di buat dari jahe dan berupa minuman jahe untuk ibu hamil trimester satu yang mengalami mual muntah dapat mengurangi mual muntah pada ibu yang *emesis gravidarum*. Jahe, kamomil, pepper mint daun daunraspberry merah dan the dapat mengurangi mual muntah pada kehamilan (Wardani, 2020).

Jahe (*Zingiberofficinale*) memiliki sejarah panjang sebagai obat-obat anti mual. Efeknya di duga berkaitan dengan gerakan peristaltic yang meningkat di saluran cerna akibat antikolinergik dan anti serotonin. Jahe bekerja langsung pada saluran cerna dan tidak terkait dengan system saraf pusat. Dalam system medis tradisional, jahe sering kali menjadi kontra indikasi untuk digunakan oleh ibu hamil karena di yakini dapat menginduksi menstruasi atau pendarahan. Akan tetapi tidak ada bukti klinis yang mendukung teori bahwa jahe bertindak sebagai pemicu abortus. Herbal sebagai unsur natural dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah pada awal kehamilan (Kristinigtyas, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dari Wijaya (2023) menyatakan bahwa pemberian jahe hangat secara teratur pada ibu hamil dengan hiperemesis membantu mengurangi keluhan yang dirasakan. Ibu hamil bisa mengonsumsi jahe hangat minimal 3 hari hal ini karena kadar hormon HCG meningkat 2 kali lipat setiap 2–3 hari selama awal kehamilan yang menyebabkan mual muntah. konsumsi jahe selama minimal 3 hari dapat memberikan perbaikan signifikan pada mual muntah ibu hamil. Sebagian besar studi mengamati efeknya selama 3–7 hari, dan hasilnya

menunjukkan bahwa 3 hari pertama sudah cukup untuk melihat efektivitas jahe pada ibu hamil dengan mual muntah. Jika mengonsumsi jahe secara berlebihan atau jangka panjang dapat menyebabkan iritasi lambung, gangguan pencernaan dan penurunan tekanan darah. dengan Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jahe hangat efektif terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum*.

Berdasarkan hasil penelitian dari Wahyunti (2023) dalam penelitiannya mengenai efektivitas rebusan jahe pada ibu heperemesis gravidarum yang dilakukan di Puskesmas Ngadirejo menyatakan bahwa pemberian jahe hangat pada pagi hari sebelum makan mampu membantu pengosongan lambung lebih cepat sehingga mampu meredakan mual muntah ibu hamil pada pagi hari. Pemberian jahe hangat pada ibu hamil dengan mual muntah pada malam hari mampu membtu ibu tidur lebih rileks, hangat dan nyaman sehingga mengurangi keluhan mual muntah yang dirasakan. Hal tersebut karena jahe mengandung senyawa aktif bernama gingerol yang memiliki sifat antiemetik, yang berarti dapat membantu mencegah dan meredakan mual dan muntah kemudian Gingerol dalam jahe membantu mengendurkan otot-otot saluran pencernaan, sehingga makanan lebih mudah dicerna dan mengurangi ketidaknyamanan pada perut.

Jahe telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai variasi keluhan medis berupa mual muntah, efek antimetikpada jahe dikaitkan dengan efektifitas ekstrak jahe dengan menggunakan untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan (6-12) evaluasi dengan studi *evidence based* juga menyimpulkan bahwa jahe dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan (Retno, 2021).

Berdasarkan penelitian Ayu Puspita (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan dengan

hasil *p-value*= 0,000. Metode herbal air seduhan jahe dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri tanpa menimbulkan efek-efek yang merugikan. Metode herbal minuman seduhan jahe akan membantu memberikan rasa segar karena kandungan jahe adanya senyawa *gingerol* yang berfungsi sebagai penghilang rasa mual yang bersifat memblok serotonin (zat kimia yang berperan dalam menginduksi mual muntah). Minuman air jahe juga dapat menjadi terapi alternative yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil selama diberikan dengan dosis yang tepat dan cara yang benar.