

**Manfaat Permen Jahe dan Permen *Mint*
Dalam Mengatasi *Hiperemesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil
Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru**

Hastuti Marlina¹, Nurul Puji Astina²

- 1) Dosen Program Studi (S1) Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru
- 2) Program Studi (S1) Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru

hastuti_marlina87@yahoo.com

Abstrak

Hiperemesis gravidarum adalah mual muntah yang berlebihan pada wanita hamil sehingga menyebabkan, tidak bisa makan, minum dan berat badan turun. Jahe dan daun *mint* dapat mengurangi mual dan muntah pada kehamilan karena didalam jahe dan daun *mint* terdapat minyak atsiri yang memblokir reflek muntah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan frekuensi *hiperemesis gravidarum* pada ibu hamil sebelum dan saat diberikan permen jahe dan permen *mint*. Metode penelitian ini adalah *Quasy Experimental* dengan desain *time series*. Sampel Penelitian ini sebanyak 30 orang ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2016. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*, alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi dan pengolahan data menggunakan komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai *P value* 0,008 artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata frekuensi *hiperemesis gravidarum* antara kelompok permen jahe dan permen *mint* dengan *mean rank* (19,57) pada kelompok permen jahe dan (11,43) pada permen *mint*. Dengan demikian, kelompok pemberian permen jahe lebih efektif dibandingkan dengan pemberian permen *mint*. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan uji laboratorium untuk mengetahui berapa gram jumlah jahe atau *mint* dalam 1 permen.

Kata Kunci : *Hiperemesis gravidarum, Ibu hamil, Permen jahe, Permen mint*

Abstract

Hyperemesis gravidarum is excessive nausea and vomiting in pregnant women, causing difficult to eat, drink and weight loss. Ginger and mint leaves can be reduce nausea and vomiting in pregnancy because in the ginger and mint essential oils that block artifacts gag reflex. The purpose of this study was to determine differences in the frequency of *hyperemesis gravidarum* in pregnant women before and when given candy ginger and mint. This research method is *Quasy Experimental* design with *time series*. This study sample of 30 pregnant women with *hyperemesis gravidarum* were in Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru in 2016. The analysis used were univariate and bivariate by *Wilcoxon* and *Mann Whitney*, the measuring instrument used is the observation sheet and using computerized data processing , The results show the value of *P value* of 0.008 means that there is a significant difference on average between the frequency of *hyperemesis gravidarum* ginger candy and mint with a *mean rank* (19.57) in the group ginger candy and (11.43) at the mint. Thus, the group giving candy ginger is more effective than that of mint. For further research are expected to conduct laboratory tests to determine how many grams the amount of ginger or mint in one candy.

Keywords : *Hyperemesis gravidarum, Pregnant women, Ginger candy, Mint candy*

PENDAHULUAN

Hiperemesis Gravidarum adalah mual muntah yang berlebihan pada wanita hamil sehingga menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan kadar elektrolit, tidak bisa makan dan minum tanpa sakit dan berat badan turun¹. Umumnya *Hiperemesis Gravidarum* terjadi sekitar minggu ke-4 atau ke-7 kehamilan dan berkurang pada minggu ke-14 atau ke-16, rata-rata muncul pada usia kehamilan 8-12 minggu². *Hiperemesis Gravidarum* masih belum diketahui dengan jelas penyebabnya, namun dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor predisposisi sebagai berikut: peningkatan kadar progesteron, esterogen, dan *human chorionic gonadotropin (hCG)* dapat menjadi faktor pencetus mual dan muntah¹.

Menurut *World Health Organization (WHO)* (2010) jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Di Indonesia diperoleh data ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan² (Depkes RI, 2013). Hiperemesis gravidarum lebih banyak terjadi pada orang kulit putih (16/1.000 kelahiran) dibandingkan dengan orang kulit hitam (7/1.000 kelahiran). Kejadian ini dapat dideteksi dan dicegah pada masa kehamilan, mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering dijumpai pada kehamilan trimester I sekitar 60 – 80 % pada primigravida dan 40 – 60 % pada multigravida¹.

Hiperemesis Gravidarum dapat diatasi dengan mengkonsumsi tanaman herbal yaitu jahe. Jahe sebagai salah satu jenis tanaman herbal mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Keunggulan pertama jahe adalah mengandung minyak terbang (*minyak atsiri*) yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah sedang gingerol sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan syaraf-syaraf bekerja dengan baik. Hasilnya, ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun bisa ditekan. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan *oleoresinya* menyebabkan

rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat³.

Jika ibu tidak menyukai jahe, maka ibu bisa meminum seduhan daun *mint* sebagai penggantinya. Daun *mint* juga di ketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Berbagai olahan daun mint yang bisa dimakan seperti permen mint atau minum teh daun *mint*⁴. Daun *mint* mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun *mint* mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi melancarkan system pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antipasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah⁴.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experimental* dengan desain *time series*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan 4 – 16 minggu yang *hiperemesis gravidarum* di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru, jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 46 orang .

Menurut Hastono (2007) dalam Lapau (2015), bahwa untuk satu variable independen dibutuhkan 15 sampel, maka untuk 2 variabel independen dibutuhkan 30 sampel. Dengan demikian jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan "*Purposive Sampling*".

Analisa yang digunakan yaitu *univariat* dan *bivariat*. *Analisa bivariat* dilakukan dengan uji *t-test Wilcoxon* dan *t-test Mann Whiteney*.

HASIL

Hasil analisis univariat 15 responden yang diteliti sebelum dan saat diberikan permen jahe selisih rerata frekuensi hiperemesis gravidarum adalah 2,6. Dan 15 responden lain yang diteliti sebelum dan saat

diberikan permen jahe selisih rerata frekuensi hiperemesis gravidarum adalah 1,6.

Tabel 1. Analisa Hasil Univariat

No.	Permen Jahe						Selisih Rerata
	Sebelum			Saat			
	1	2	3	1	2	3	
1	4	5	5	5	2	2	2
2	4	5	5	2	2	2	2
3	5	4	5	3	2	2	3
4	5	5	4	3	2	2	3
5	5	4	4	3	2	1	4
6	5	5	4	3	3	2	3
7	5	5	5	3	2	2	3
8	6	4	5	4	3	2	4
9	5	5	4	3	2	2	3
10	5	6	4	4	4	2	3
11	4	5	5	2	3	4	0
12	5	5	4	3	2	2	3
13	4	5	4	3	2	2	2
14	5	4	4	2	2	2	3
15	5	5	4	5	4	4	1
Jumlah Rerata	4,8	4,8	4,4	3,2	2,4	2,2	2,6

Tabel 2. Analisa Univariat

No.	Permen Mint						Selisih Rerata
	Sebelum			Saat			
	1	2	3	1	2	3	
1	4	4	4	3	4	4	0
2	5	4	6	4	3	3	2
3	4	5	5	4	4	3	1
4	5	4	4	3	3	3	2
5	5	4	4	2	2	2	3
6	5	4	4	3	4	3	2
7	5	5	4	4	4	3	2
8	4	5	4	4	3	4	0
9	5	4	4	4	3	3	2
10	5	4	4	3	3	3	2
11	5	5	5	4	4	3	2
12	5	4	4	3	3	3	2
13	5	5	4	4	4	2	3
14	4	5	6	4	4	3	1
15	4	4	5	3	4	3	1
Jumlah Rerata	4,6	4,4	4,4	3,4	3,4	3	1,6

Hasil analisis bivariat didapatkan selisih rata-rata setelah diberikan permen jahe adalah 2,60 dengan standar deviasi 1,056 dan 1,67 nilai selisih rata-rata setelah diberikan permen mint dengan standar deviasi 0,900. Hasil analisa diperoleh pada kelompok pemberian permen jahe dan permen mint didapatkan $p\text{-value } 0,008 < \alpha (0,05)$ dapat

disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan setelah diberikan permen jahe dan permen *mint*. Hasil mean rank pada kedua kelompok eksperimen didapatkan pemberian permen jahe terhadap hiperemesis gravidarum (19,57) dan kelompok pemberian permen mint (11,43), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe lebih efektif dibandingkan dengan pemberian permen mint.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan penurunan frekuensi hiperemesis gravidarum saat diberikan permen jahe sebesar 2,6. Nilai ini lebih tinggi penurunannya dibandingkan nilai rata-rata saat diberikan permen *mint* sebesar 1,67. Dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,008 < \alpha (0,05)$, maka terdapat perbedaan secara bermakna pemberian permen jahe dengan pemberian permen *mint*. *Mean rank* penurunan untuk kedua kelompok, didapatkan permen jahe lebih efektif terhadap hiperemesis gravidarum (19,57) dibandingkan dengan kelompok permen *mint* (11,43).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kikak (2013) dengan judul efektifitas konsumsi ekstrak jahe dengan frekuensi mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas ungaran tahun 2013 yang menyatakan bahwa jahe efektif untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil dengan rata-rata sebelum mengkonsumsi ekstrak jahe yaitu 3,6 kali dan sesudah mengkonsumsi ekstrak jahe mengalami penurunan dengan rata-rata 2,00 kali. Hasil analisis data untuk frekuensi mual muntah pada ibu hamil pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan ekstrak jahe menggunakan uji *paired t test* didapatkan $p\text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan frekuensi mual dan muntah terhadap ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan ekstrak jahe³.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ana Zakiyah,dkk (2015) yang menyatakan bahwa pemberian minuman jahe efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu

hamil trimester I dengan nilai p value $0,00 < \alpha$ $(0,05)^5$.

Dalam penelitian lainnya oleh saswita (2011) dengan judul efektifitas minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I mengatakan bahwa jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan trimester pertama dengan p value $0,014 < \alpha$ $(0,05)^6$.

Dalam jurnal penelitian yang berjudul *comparing the effectiveness of vitamin b6 and ginger in treatment of pregnancy-induced nausea and vomiting* (2013) menjelaskan bahwa jahe dan vitamin b6 sama-sama efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan dengan p -value jahe $0,001 < \alpha$ $(0,05)$ dan p value vitamin b6 $0,001 < \alpha$ $(0,05)^7$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dwi Rukma Santi 2013 yang berjudul *pengeruh aromaterapi blended peppermint dan ginger oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di puskesmas rengel kabupaten tuban* dengan hasil p -value $0,0001 < \alpha$ $0,005^8$.

Dalam jurnal penelitian yang berjudul *A Review On Peppermint Oil* oleh Shrivastava Alankar (2009) mengatakan peppermint adalah tumbuhan terkenal dan penting sebagai tanaman obat yang banyak digunakan di beberapa sistem adat kedokteran untuk berbagai manfaat terapeutik yaitu analgesik, anestesi, antiseptik, astringent, karminatif, dekongestan, ekspektoran, yang menenangkan, stimulant, perut, penyakit inflamasi, ulkus dan perut masalah seperti mual dan muntah⁹.

Hasil pelitin ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chatur Dhian Parwitasari (2013) tentang perbandingan efektifitas pemberian rebusan jahe dan daun *mint* terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan diperoleh p -value $(0,001) < \alpha$ $(0,05)$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian rebusan jahe, sedangkan nilai p -value $(0,028) < \alpha$ $(0,05)$ dengan kesimpulan ada perbedaan yang signifikan setelah pemberian rebusan daun *mint*⁴.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian manfaat permen jahe dan permen mint dalam mengatasi hiperemesis gravidarum pada ibu hamil, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata frekuensi hiperemesis gravidarum sebelum pemberian permen jahe dan saat pemberian permen jahe mengalami penurunan sebanyak 2,6.
2. Rata-rata frekuensi hiperemesis gravidarum sebelum pemberian permen mint dan saat pemberian permen *mint* mengalami penurunan sebanyak 1,6.
3. Berdasarkan uji *Mann Whitney* didapatkan adanya perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan frekuensi hiperemesis gravidarum pada kelompok permen jahe 2,6 dan pada kelompok permen *mint* rata-rata penurunan 1,67 dengan p value $0,008 < 0,05$, sehingga dikatakan ada perbedaan yang signifikan antara penurunan permen jahe dan permen mint. Permen jahe lebih efektif dibandingkan dengan permen mint dilihat dari *mean rank* permen jahe lebih besar (19,57) dan mint (11,43).

SARAN

1. **Bagi Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru**
Diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan tentang hiperemesis gravidarum khususnya pada ibu hamil, dan menyarankan untuk mengkonsumsi permen jahe atau permen *mint* dalam mengatasi hiperemesis gravidarum pada tingkat 1 dan 2.
2. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
 - a. Diharapkan dapat meneliti lebih lanjut tentang manfaat permen jahe dan permen *mint* dalam mengatasi hiperemesis gravidarum pada ibu hamil dan diharapkan melakukan uji laboratorium untuk mengetahui berapa gram jumlah jahe atau *mint* dalam 1 permen.
 - b. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan sampel yang lebih besar.

-
- ¹ Runiari, N. (2010). *Asuhan keperawatan pada klien dengan hiperemesis gravidarum*. Jakarta : Salemba Medika.
- ² Fadlun, dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan Patologis*. Jakarta : Salemba Medika.
- ³ Choiriyah, Z, Trisnasari. A. (2013). *Efektifitas konsumsi ekstrak jahe dengan frekuensi mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas ungaran tahun 2013*. <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3165.pdf>. Diakses 06 januari 2016.
- ⁴ Prawitasari, Chatur. D. (2014). *Perbandingan efektifitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil*. <http://download.portalgaruda.org/articl.php?article=186726&val=6447&title=Perbandingan%20Efektivitas%20Pemberian%20Rebusan%20Jahe%20Dan%20Daun%20Mint%20Terhadap%20Mual%20Muntah%20Pada%20Ibu%20Hamil>. Diakses 10 Januari 2016.
- ⁵ Zakiyah, A, dkk, (2015). *Efektifitas minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*. *Adi Husada Nursing*, Vol.1, No. 2. Mojokerto.
- ⁶ Fitria, R. *Efektifitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I di puskesmas dolok masihul kec. dolok masihul kab. serdang begadai*. *Jurnal Kebidanan Universitas Pasir Pangaraian*. Vol. 1 No. 2 55-66. Pasir Pangaraian.
- ⁷ Javadi, E. H. S, Salehi. F, Mashrabi. O. (2013). *Comparing the effectiveness of vitamin b6 and ginger in treatment of pregnancy-induced nausea and vomiting*. *Obstetrics and gynecology international volume 2013*, article id 927834, 4 pages. Iran.
- ⁸ Sari, Dwi Rukma. (2013). *Pengaruh aroma terapi blended peppermint dan ginger oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban*. Tuban: STIKes Nahdatul Ulum
- ⁹ Alankar, Shrivastava. (2009). *A Review On Peppermint Oil*. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*. Volume 2, Issue 2, April – June, 2009.