

## Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint terhadap Rasa Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Kabupaten Bogor Tahun 2021

### *The Effectiveness of Giving Steeped Ginger and Mint Leaves to Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Woman at PMB Kabupaten Bogor 2021*

Putri Oktaviani<sup>1</sup>, Triana Indrayani<sup>2</sup>, Sri Dinengsih<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

email: [putri.oktaviani9921@gmail.com](mailto:putri.oktaviani9921@gmail.com), [trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

---

#### INFO ARTIKEL

**Sejarah artikel:**

Menerima :25 Agustus 2021

Revisi :Agustus 2021

Diterima : Oktober 2021

Online : Oktober 2022

---

**Kata kunci:** Mual Muntah Kehamilan, Seduhan Jahe, Seduhan Daun Mint

---

**Keywords:** Nausea Vomiting During Pregnancy, Steeping Ginger, Steeping Mint Leaves.

---

---

#### ABSTRAK

Mual dan muntah dalam kehamilan mempengaruhi kualitas hidup. Mual muntah menyebabkan dehidrasi, malnutrisi, ketidakseimbangan elektrolit dan penurunan berat badan dan dapat menjadi hiperemesis gravidarum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian seduhan jahe dan mint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB Kabupaten Bogor. Penelitian ini merupakan *quasi experimental* dengan *pre and post-test design without control group*. Sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester I dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen terdiri dari (PUQE)-24 *Scoring system*, seduhan jahe dan mint, lembar observasi dan *informed consent*. Data dianalisis menggunakan *descriptive statistics*, *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan skor dalam satu kelompok dan *independent t-test* untuk mengetahui perbedaan skor antar kelompok. Hasil menunjukkan ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe dan mint ( $p < 0,05$ ) dengan rata-rata penurunan yang menunjukkan hasil seduhan jahe lebih efektif dibanding mint. Seduhan jahe dan mint mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I.

---

#### ABSTRACT

Nausea and vomiting during pregnancy affects the quality of life. It can cause dehydration, weakness, nutritional disturbances, electrolyte imbalance and weight loss and it will cause hyperemesis gravidarum. Ginger and mint leaves can reduce the intensity of nausea and vomiting in first trimester of pregnant women. This study aims to determine the effectiveness of ginger and mint leaves on nausea and vomiting in first trimester pregnant women in PMB Kabupaten Bogor. Quasi experimental with pretest-posttest design without control group. The sampling technique used was purposive sampling and amounted to 30 first trimester pregnant women. The research instrument consisted of (PUQE)-24 Scoring system, observation sheet and informed consent. The data were analyzed using descriptive statistics and paired t-test to determine the difference in scores in one group and independent t-test to determine the difference in scores between groups. The results showed there was a difference in scores before and after being given steeping ginger and mint leaves ( $p < 0,05$ ) with an average value of decline which showed that ginger was more effective than mint. Steeping ginger and steeping mint leaves can reduce nausea and vomiting in first trimester of pregnant women.

## 1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang mempengaruhi kualitas hidup. Mual dan muntah terjadi pada sebagian ibu hamil selama kehamilan. (Rofi'ah et al., 2017).

Kehamilan mempengaruhi tubuh ibu hamil dengan menimbulkan perubahan-perubahan fisiologi yang terjadi diseluruh sistem organ, sebagian besar perubahan pada tubuh ibu hamil disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen yang ada didalam tubuh ibu hamil (Afriyanti, 2017).

Mual dan muntah pada kehamilan pada umumnya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu namun pengaruhnya dapat menimbulkan dehidrasi, gangguan nutrisi, ketidakseimbangan elektrolit, serta penurunan berat badan dan dapat menjadi hiperemesis gravidarum. Dalam mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan farmakologi yaitu dengan memberikan Vitamin B6. Dan nonfarmakologi yaitu mengkonsumsi jahe, mint, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Ardani, 2014).

Jahe mengandung zingiberol, minyak atsiri zingiberena, kurkumen, bisabilena, flandrena, gingerol, vitamin A dan resin pahit dapat memblok serotonin yang merupakan suatu neurotransmitter disintesis neuron serotonergis yang terdapat dalam sistem saraf pusat dan sel enterokromafin pada saluran pencernaan sehingga dapat memberikan rasa nyaman dalam perut yang dapat mengatasi rasa mual muntah (Yanuaringsih et al., 2020).

Daun mint dapat digunakan sebagai obat untuk mengoati mual dan muntah terutama

pada ibu hamil karena terdapat untuk menthol sebagai pelancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Daun mint memiliki efek anastesi ringan dan mengandung efek antispasmodik dan karminatif yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga dapat mengatasi keluhan mual muntah (Azizah et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Kabupaten Bogor, dari 30 ibu hamil yang mengalami mual muntah, 8 ibu hamil mengalami mual muntah ringan, 17 ibu mual muntah sedang dan 5 ibu mual muntah berat berdasarkan skala ukur PUQE. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB Kabupaten Bogor".

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan *pre and post test design without control group*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang ibu hamil trimester I dengan mual muntah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 19-25 Juli 2021 di PMB Kabupaten Bogor. Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring system*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji *paired t test* untuk mengetahui perbedaan skor dalam satu kelompok dan uji *independent t test* untuk mengetahui perbedaan skor antar kelompok. Penelitian ini sudah melalui uji etik dan memiliki surat layak etik.

**Tabel 1.1**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Paritas dan Pendidikan

	Seduhan Jahe		Seduhan Mint	
	N	%	N	%
<b>Umur</b>				
<20	2	13,3%	1	6,7%
20-35	12	80%	13	86,6%
>35	1	6,7%	1	6,7%
<b>Paritas</b>				
Primigravida	10	66,7%	11	73,3%
Multigravida	5	33,3%	4	26,7%
<b>Pendidikan</b>				
Menengah	12	80%	13	86,7%
Tinggi	3	20%	2	13,3%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa usia sebagian besar sampel yaitu berusia 20-35 tahun 80% pada kelompok yang diberikan seduhan jahe dan 86,6% pada kelompok yang diberikan seduhan mint. Pada paritas, primigravida sebanyak 66,7% pada yang diberikan seduhan jahe dan 73,3% yang diberikan seduhan mint. Dan pendidikan sebagian besar sampel yaitu menengah sebanyak 80% yang diberikan seduhan jahe dan 86,7% yang diberikan seduhan mint.

**Table 1.2**  
Pengaruh Jahe dan Mint Terhadap Mual dan Muntah

		Mean	N	SD	SE	P
<b>Mint</b>	<i>Pre</i>	9,60	15	3,042	,785	0,000
	<i>Post</i>	6,73	15	2,576	,665	
<b>Jahe</b>	<i>Pre</i>	9,00	15	2,952	,762	0,000
	<i>Post</i>	5,00	15	1,558	,402	

Berdasarkan hasil tabel di atas, dari hasil uji analisis yang menggunakan Paired T-Test didapatkan hasil nilai p-value = 0,000 < 0,05 dengan selisih nilai rata-rata 3,13 sedangkan pada jahe selisih nilai rata-rata 4,00. Maka dapat disimpulkan bahwa seduhan jahe dan daun mint berpengaruh dalam menurunkan intensitas mual muntah.

**Table 1.3**  
Intensitas Derajat Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Seduhan Jahe dan Mint

		N	Mean	SD	P
<i>Pre test</i>	Jahe	15	9,00	2,952	0,588
	Mint	15	9,60	1,558	
<i>Post test</i>	Jahe	15	5,00	3,042	0,034
	Mint	15	6,73	2,576	

Berdasarkan tabel di atas, setelah dilakukan uji Independent T-test diperoleh hasil rata-rata intensitas mual muntah sebelum diberikan seduhan jahe yaitu 9,00 dan pada kelompok yang diberikan seduhan mint yaitu sebanyak 9,60 dengan p-value = 0,588. Dengan demikian p-value lebih besar dari 0,05 sehingga Ho diterima dan Ha ditolak. Maka disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh sebelum pemberian seduhan jahe dan mint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Setelah pemberian seduhan jahe diperoleh hasil rata-rata 5,00 dan pada seduhan mint sebesar 6,73 dengan p-value = 0,034 < 0,05. Sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah pemberian seduhan jahe dan mint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

### 3. DISKUSI

#### 1. Pengaruh Mint Terhadap Mual Muntah Pada Kehamilan

Pada penelitian ini didapatkan bahwa dari 15 orang responden sebelum diberikan seduhan mint terdapat 4 responden (26,7%) mengalami mual muntah ringan, 8 responden (53,3%) dengan mual muntah sedang dan 3 responden (30%) dengan mual muntah berat. Setelah diberikan perlakuan yang berupa seduhan mint terjadi perubahan menjadi 8 responden (53,3%) dengan mual muntah ringan, 5 responden (33,3%) mual muntah sedang, 1 responden (6,7%) yang mengalami mual muntah berat dan sebanyak 1 responden (6,7%) mengatakan tidak mengalami mual muntah.

Secara teori daun mint memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal yang



mampu mengatasi atau bahkan menghilangkan mual muntah (Tiran, 2008 dalam Afriyanti, 2017).

Hasil penelitian menyatakan bahwa seduhan mint berpengaruh dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wulandari (2020) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh pemberian air rebusan mint terhadap frekuensi mual muntah. Lalu sejalan dengan penelitian oleh Parwitasari et al. (2014) yang menunjukkan bahwa seduhan daun mint dapat berpengaruh pada ibu hamil dengan mual muntah. Dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah et al. (2017) yang membuktikan bahwa seduhan daun peppermint menurunkan frekuensi emesis gravidarum.

Analisis pada pemberian seduhan daun mint didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya perubahan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I setelah diberikan perlakuan seduhan mint hal ini sesuai berdasarkan teori yang menyatakan bahwa daun mint memiliki efek anestesi ringan yang bekerja pada saluran gastrointestinal yang mampu mengatasi atau bahkan menghilangkan mual muntah yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wulandari (2020), Parwitasari et al. (2014) dan Istiqomah et al. (2017) yang menyatakan bahwa daun mint dapat berpengaruh untuk mengurangi mual dan muntah. Berdasarkan hasil penelitian lapangan, semua responden yang diberikan perlakuan tidak mengetahui manfaat daun mint yang dapat menurunkan rasa mual muntah terutama dalam kehamilan dengan alasan bahwa daun mint sulit ditemukan tidak pernah dimanfaatkan di lingkungan tempat tinggal responden.

## **2. Pengaruh Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Kehamilan**

Pada penelitian didapatkan bahwa dari 30 total responden, 15 orang responden diberikan seduhan jahe. Sebelum perlakuan, terdapat 4 responden (26,7%) ibu hamil dengan mual muntah ringan, 9 responden (60%) dengan mual muntah sedang dan 2 responden (13,3%) dengan mual muntah berat. Setelah diberikan perlakuan terjadi perubahan menjadi 10 responden (66,7%) dengan mual muntah ringan, 2 responden (13,7) mual muntah sedang, tidak ada yang mengalami

mual muntah berat dan 3 responden (20%) mengatakan tidak mengalami mual muntah.

Secara teori jahe merupakan herbal yang efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I karena mengandung komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya adalah gingerol yang bersifat memblok serotonin. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual berkurang (Ningsih et al., 2020).

Hasil uji analisis menyatakan bahwa seduhan jahe berpengaruh dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini sesuai dengan penelitian Ningsih et al. (2020) dimana seduhan jahe efektif dalam mengurangi frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I. Lalu penelitian yang dilakukan Yanuariningsih etl al. (2020) menyatakan adanya pengaruh seduhan jahe terhadap mual dan muntah pada perempuan hamil trisemester pertama. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Sumarni et al. (2019) yang menunjukkan jahe efektif dalam menurunkan mual muntah.

Analisis penulis didapatkan hasil bahwa seduhan jahe dapat menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa jahe mengandung senyawa yang dapat memblok rasa mual dan muntah yang sudah dibuktikan oleh penelitian Ningsih et al. (2020), Yanuariningsih etl al. (2020) dan Sumarni et al. (2019) bahwa jahe efektif dalam menurunkan rasa mual dan muntah. Pada penelitian yang telah dilakukan sebagian besar responden yang diberikan seduhan jahe belum mengetahui bahwa jahe dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi mual dan muntah terutama pada kehamilan. Menurut responden penelitian seduhan jahe ini membantu dalam mengatasi mual muntahnya.

## **3. Intensitas Mual Muntah Sesudah dan Sebelum Diberikan Perlakuan Yang Berupa Seduhan Mint dan Jahe**

Setelah dilakukan uji Independen T-test diperoleh dari kedua perlakuan nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Maka dari itu dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh setelah pemberian seduhan jahe dan mint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Secara teori daun mint bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil (Elshabrina, 2013 dalam Parwitasari 2014). Lalu jahe terdapat bisa digunakan sebagai obat karena senyawa yang menyebabkan perut berkontraksi diblok sehingga otot-otot saluran pencernaan akan melemah dan rasa mual berkurang (Ningsih et al., 2020).

Hal uji analisis pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Affriyanti (2017) bahwa seduhan jahe lebih efektif dibandingkan dengan seduhan mint. Lalu pada penelitian Ramadhanti et al. (2021) yang menyatakan bahwa seduhan jahe lebih efektif dibandingkan dengan daun mint.

Analisis penulis didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata penurunan menunjukkan hasil bahwa seduhan jahe lebih efektif dibandingkan daun mint yang secara teori keduanya dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah sesuai dengan penelitian Affriyanti (2017) dan Ramadhanti et al. (2021) yang menyatakan keduanya memiliki efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil akan tetapi, seduhan jahe lebih efektif dibandingkan dengan seduhan daun mint. Lalu pada penelitian berdasarkan lapangan, responden lebih mudah menerima dan mengerti mengenai penjelasan seduhan jahe dibandingkan daun mint karena jahe digunakan sehari-hari oleh responden dan mudah didapatkan sedangkan pada daun mint, responden membutuhkan banyak penjelasan karena daun mint masih asing untuk dikonsumsi dan sebagian besar responden baru mengetahui bentuk dari daun mint tersebut.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh konsumsi seduhan jahe dan daun mint untuk mual muntah pada ibu hamil trimester I maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Distribusi nilai rata-rata perubahan intensitas mual muntah sebelum dan sesudah pada kelompok yang diberikan seduhan mint yaitu sebelum dilakukan intervensi yaitu 9,60 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 6,73, Distribusi nilai rata-rata perubahan intensitas mual sebelum dan sesudah

pada kelompok yang diberikan seduhan jahe yaitu sebelum dilakukan intervensi yaitu 9,00 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 5,00. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka ada pengaruh konsumsi seduhan mint maupun seduhan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Kabupaten Bogor lalu perbandingan intensitas mual muntah setelah diberikan jahe dan mint yaitu didapatkan p-value = 0,034 yang menyatakan bahwa adanya perubahan intensitas mual dan muntah setelah diberikan perlakuan.

#### 5. REFERENSI

- Affriyanti, S. (2017). Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017. *Jurnal Human Care*, 2.
- Ardani, A. (2014). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempong Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.
- Elshabrina. (2013). Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa, Cemerlang Publishing Yogyakarta.
- Istiqomah, S. B., Yani, D. P., & Suyati. (2017). Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Peppermint Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum. *Jurnal EDUMidwifery*, 1, 103-107.
- Mariantari, Y., Lestari, W., Arneliwati. (2014). Hubungan Dukungan Sami, Usia Ibu dan Gravida Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum. *JOM PSIK*, 1, 1-9.
- Nainar, A.A.A., Diniah, L., & Komariah, L. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2.
- Ningsih, D.A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum. *Jurnal SMART Kebidanan*, 1, 1-8.
- Nurdiana, A. (2018). Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada



## JURNAL KEBIDANAN

- Ibu Hamil Di Klinil Khairunida Sunggal Tahun 2018. Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan, Medan.
- Parwitasari, C D., Utami, S., & Rahmalia, S. (2014). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1, 1-10.
- Putri, A.D., Andiani, D, Haniarti, & Usman. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs"*, 978-979.
- Ramadhanti, I.P., & Lubid, U.H. (2021). Ginger and Mint Leaves Alleviate Emesis Gravidarum. *WMM Journal*, 1, 37-45.
- Rofi'ah, S., Handayani, E., & Rahmawati, T. (2017). Efektifitas Konsumsi Jahe dan Sereh dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2, 57-62.
- Soa, U.O.M., Amelia, R., & Octvian, D.A. (2018). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah dan Daun Mint dengan Jeruk Nipis dan Madu Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT. *Jurnal Kebidanan*, 8, 157-167.
- Sumarni, Rosita, & Musdalifah. (2019). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Intensitas Mual. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UIT*.
- Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Dahlian Makassar
- Tiran, D. (2013). *Mual dan muntah Kehamilan*, EGC, Jakarta.
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 3, 61-66.
- Yanuaringsih, G.P., Nasution, A.S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan*, 3, 151-158.