



## **PERBANDINGAN ANTARA PERMEN JAHE DAN PERMEN MINT DALAM MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

**Sagita Darma Sari\*, Vivi Dwi Putri**

Program Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

\*[sagitadarmasari98@gmail.com](mailto:sagitadarmasari98@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan kehamilan muda. Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkan hormon gonadotropine plasenta. Perubahan hormon-hormon inilah yang menyebabkan timbulnya gejala pusing dan mual muntah terutama pada kehamilan trimester pertama. Jahe dan daun mint dapat mengurangi mual muntah karena mengandung minyak atsiri yang memblokir reflek muntah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan permen jahe dan permen mint. Metode penelitian ini adalah Quasi Experimental. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 20 orang ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang berada di BPM Ferawati Palembang pada tahun 2021. Sebelum dibarikan perlakuan, ibu hamil diberikan kuesioner untuk mengetahui frekuensi mual muntah sebelum setelah itu masing – masing kelompok diberikan perlakuan selama 7 hari kemudian diukur kembali frekuensi mual muntah setiap responden. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat dengan uji indepent t-test untuk mengetahui rerata frekuensi mual muntah sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value  $0,000 < \alpha 0,05$ , artinya ada perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah antara kelompok permen jahe dan permen mint. Dengan mean rank (1,40) pada kelompok permen jahe dan (2,50) pada kelompok permen mint. Dengan demikian kelompok pemberian permen jahe lebih efektif dibandingkan dengan pemberian permen mint.

Kata kunci: emesis gravidarum; ibu hamil; permen jahe; permen mint

## **COMPARISON BETWEEN GINGER CANDY AND MINT CANDY IN OVERCOMING EMESIS GRAVIDARUM IN THE 1st TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

### **ABSTRACT**

*Emesis gravidarum is a common complaint presented by young pregnancies. Pregnancy causes hormonal changes in women because there is an increase in the hormones estrogen, progesterone and the hormone gonadotropin released by the placenta. These changes in hormones cause symptoms of dizziness and nausea and vomiting, especially in the first trimester of pregnancy. Ginger and mint leaves can reduce nausea and vomiting because they contain attrition oils that block the gag reflex. The purpose of this study was to determine differences in the frequency of nausea and vomiting in pregnant women before and after being given ginger candy and mint candy. This research method is Quasi Experimental. The samples used in this study were 20 pregnant women who experienced emesis gravidarum who were at BPM Ferawati Palembang in 2021. Before being given treatment, pregnant women were given a questionnaire to find out the frequency of nausea and vomiting before after that each group was given treatment for 7 days then measured again the frequency of nausea and vomiting for each respondent. The analysis used was bivariate analysis with an independent t-test to determine the average frequency of nausea and vomiting before and after treatment. The results showed that the p value was  $0.000 < \alpha 0.05$ , meaning that there was an average difference in the frequency of nausea and vomiting between the ginger candy and mint candy groups. With a mean rank (1.40) in the ginger candy group and (2.50) in the mint candy group. Thus the ginger candy group was more effective than the mint candy group.*

*Keywords: emesis gravidarum; ginger candy; mint candy; pregnant women*

## PENDAHULUAN

*Emesis gravidarum* merupakan keluhan umum yang disampaikan kehamilan muda. Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkan hormon *gonodotropine plasenta*. Perubahan hormon-hormon inilah yang menyebabkan timbulnya gejala pusing dan mual muntah terutama pada kehamilan trimester pertama (Yuni, 2019). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa Jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia (Rasida, 2020). Di Indonesia berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) Lebih dari 80% wanita hamil di Indonesia mengalami mual muntah dan hiperemesis gravidarum terjadi 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia. Data kunjungan ibu hamil di Indonesia tahun 2012 terdapat 14,8% ibu mengalami hiperemesis gravidarum dari seluruh kehamilan (Rasida, 2020).

Emesis gravidarum dapat mengakibatkan ibu akan kekurangan nutrisi dan fisik ibu menjadi lemah, jika mual muntah pada ibu yang tidak ditanganisecara tepat bisa berlanjut menjadi mual muntah yang berlebihan (hiperemesis gravidarum) dan ini akan berdampak janin mengalami kelahiran prematur, pertumbuhan janin terhambat, BBLR, abortus, kelainan konginital seperti hidrosepalus. Dan setelah dilahirkan. Akibat yang terjadi pada ibu hamil yaitu akan terjadi dehidrasi karena banyaknya cairan dan kurangnya pemasukan nutrisi pada saat mual dan muntah (Ratih, 2017). Untuk mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan Farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasanya disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe bisa dalam bentuk permen jahe, seduhan jahe maupun teh jahe dan tehnik relaksasi (Nurdiana, 2018). Jika ibu hamil tidak menyukai jahe, maka ibu bisa minum seduhan daun mint sebagai gantinya. Daun mint diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. berbagai olahan daun mint yang bisa dimakan seperti permen mint atau minum teh daun mint. Daun mint mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, kram dan mual (Nurdiana, 2018).

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang sudah dikenal sejak lama. Yang merupakan suatu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungan kimia didalam jahe yang dapat mengatasi mual muntah diantaranya yaitu minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflek muntah. *Oleoresisnya* menyebabkan rasa pedas dan menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Dosis jahe sebaiknya tidak lebih dari 2 gram per hari, karena bisa memicu keguguran (Nurdiana, 2018). Penelitian terkait tentang efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Usman (2017), penelitian ini dilakukan selama 7 hari dengan judul “efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengatasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1” penelitian ini menunjukkan rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu sebanyak 13x dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Hasil uji bivariabel menunjukkan bahwa minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi morning sickness pada ibu hamil ( $p=0,000$ ).

Daun mint merupakan salah satu tanaman herbal aromatik penghasil minyak atsiri yang disebut minyak permen (*peppermint oil*) daun mint mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, kram dan mual. Daun mint mengandung minyak atrisi yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram, karena memiliki efek anestesi ringan serta mengandung efek kaminatif dan

antispesmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal, sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Hastuti, 2018). Daun mint bisa dikonsumsi dalam berbagai olahan seperti permen mint ataupun minum teh daun mint (Hastuti, 2018). Penelitian terkait tentang pengaruh aromaterapi blended *peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester 1, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rukma Santi (2013) yang berjudul pengaruh aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester 1 di puskesmas rengel Kabupaten Tuban penelitian dilakukan selama 10 hari dengan hasil  $p\text{-value } 0,0001 < \alpha 0,005$ . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan permen jahe dan permen mint dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil Trimester I.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *experiment quasi* yang bersifat *two group preposttes*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang di BPM Ferawati. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 responden dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel yang masuk dalam kriteria inklusi dijadikan sebagai responden. Sampel penelitian ini akan dibagi menjadi dua kelompok, 10 responden mendapatkan permen jahe dan 10 responden mendapatkan permen mint. Pembagian responden yang dimasukkan kedalam masing – masing kelompok menggunakan system random. Sebelum diberikan perlakuan, masing – masing responden diwawancara untuk mengetahui frekuensi mual muntah sebelum lalu masing – masing responden diberi perlakuan sesuai kelompok selama tujuh hari, setiap hari responden wajib mengisi lembar observasi yang telah diberi oleh peneliti untuk mengetahui frekuensi mual muntah yang dialami responden. Setelah tujuh hari setiap responden diwawancarai kembali dan lembar observasi dicek kembali. Permen jahe dan permen mint diberikan sebanyak dua kali dalam sehari. Analisis data menggunakan uji t-test dengan tingkat kepercayaan 95% atau  $\alpha 0,05$ . Dalam melakukan uji statistic.

## HASIL

Tabel 1.

Frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan permen jahe

Pemberian permen jahe	Mean	t-hitung	P value
Sebelum	4.0	15.922	0.000
Sesudah	1.4		

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil yang belum diberikan permen jahe yaitu 4 kali per hari dan setelah diberikan permen jahe rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil menurun menjadi 1,40 kali per hari. Diketahui nilai  $P\text{ value}$  sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya ada perbandingan antara frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan permen jahe dan sesudah diberikan permen jahe.

Tabel 2.

Frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan permen mint.

Pemberian permen <i>mint</i>	Mean	t-hitung	P value
Sebelum	4.40	8.143	0.000
Sesudah	2.50		

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil yang belum diberikan permen mint yaitu 4,40 kali per hari setelah diberikan permen *mint* rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil menurun yaitu 2,50 kali per hari. Diketahui nilai  $P\text{ value}$  sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya ada perbandingan antara

frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan permen mint dan sesudah diberikan permen *mint*.

## **PEMBAHASAN**

Kepada dua puluh ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok, 10 ibu hamil dengan pemberian permen jahe dan 10 ibu hamil dengan pemberian permen mint maka didapatkan hasil dengan penjelasan sebagai berikut.

### **Permen jahe**

Hasil nilai P value 0.000 ( $< 0.05$ ). Hasil penelitian ini sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu mengetahui perbandingan antara rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan permen jahe. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan permen jahe yaitu 4.00 kali dalam sehari dan setelah diberikan permen jahe rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil menurun menjadi 1,40 kali dalam hari. Yang berarti bahwa permen jahe efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

### **Permen mint**

Hasil nilai P value 0.000 ( $< 0.05$ ). Hasil penelitian ini sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu mengetahui perbandingan antara rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan permen mint. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan permen mint yaitu 4,40 kali dalam sehari dan setelah diberikan permen mint rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil menurun menjadi 2,50 kali dalam hari. Yang berarti bahwa permen mint juga efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Mekanisme jahe dalam mengurangi mual muntah dalam kehamilan yaitu, pada permen jahe yang berdasar jahe didalamnya terdapat kandungan senyawa kimia yang mana rasa pedas yang terkandung dalam jahe disebabkan oleh zat zingerone, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat zingiberol. Jahe dapat bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetic pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Jahe juga mempunyai minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat peradangan yang disebabkan oleh infeksi *H. pylori*. Oleh karena itu frekuensi mual muntah yang disebabkan oleh infeksi *H pylori* dapat dikurangi. Maka dapat disimpulkan bahwa permen jahe efektif dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Nurdiana, 2018).

Mekanisme mint dalam mengatasi mual muntah dalam kehamilan yaitu, Daun mint mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi melancarkan sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang berkerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah. Berbagai olahan daun mint yang bisa dimakan seperti permen mint atau minum teh daun mint (Hastuti, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di BPM Ferawati Palembang tahun 2021 yang memenuhi kriteria inklusi penelitian, perbandingan antara permen jahe dan permen mint dalam mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 dapat memberikan hasil yang positif terhadap ibu hamil dan tidak menimbulkan gangguan pada ibu dan janin. Hal tersebut sama dengan hasil yang didapatkan oleh penelitian sehingga dapat disimpulkan bahwa

pemberian permen jahe lebih efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil karena Jahe dapat bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetic pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Jahe juga mempunyai minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat peradangan yang disebabkan oleh infeksi H. pylori. Sehingga memberikan rasa nyaman dalam perut dan mengatasi mual muntah.

## **SIMPULAN**

Kelompok pemberian permen jahe lebih efektif dibandingkan dengan pemberian permen mint.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ainul, Maghfiroh. (2016). *Pengaruh Permen Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Puskesmas Kaliwungu Kabupaten Kedal*. 75-82
- Andri, Setiawan. (2017). *Ekstraksi Daun Peppermint Menggunakan Metode Microwave Assisted Extraction Terhadap Total Fenolik, Tanin, Flavonoid dan Aktivitas Antioksidan*. 1-9
- Ani, Nurdiana. (2018). *Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal*. 12-15
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2018). *Profil Dinas Kesehatan Kota Palembang 2018*.
- Evi, Rinata. (2017). *Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di BPM Nunik Kustantinna Tulang-Sidoarjo*.
- Evi, Susanti. (2019). *Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal Pada Ny"S" Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat II Di RS TNI Angkatan Laut Jala Ammari Pada Tanggal 27 Mei 18 Juli 2018*. Midwifery. 1(2): 79
- Finta, Isti Kundastari. (2015). *Efektifitas Pemberian Serbuk Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. Ilmu Kesehatan 4(2): 18-28
- Hastuti. (2018). *Manfaat Permen Jahe dan Permen Mint Dalam Mengatasi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomolyo Pekanbaru*. 27-30.
- Notoadmojo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rasida. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta: One Peach Media
- Ratih, Indah Kartikasari. 2017. *Aromaterapi Papperment Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. 9(2): 37-46
- Syahrir. (2020). *Aplikasi Metode SEM-PLS*. Bogor: PT Penerbit IPB Press
- Vicki, Elsa. (2012). *Hubungan Paritas Ibu Hamil Trimester I Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Teras*. Kebidanan 4(2): 2012

Yuni, Retnowati. (2019). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester 1 Di Puskesmas Spantai Amal. Journal Of Borneo Holistic Health.* 2(1): 40-56.