



PENGARUH REBUSAN JAHE TERHADAP KELUHAN MUAL MUNTAH IBU HAMIL

Tasya Hani Fatwa¹

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Corresponding Author: Tasya Hani Fatwa, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: tasyahanifatwa@gmail.com

Received August 13, 2020; **Accepted** August 24, 2020; **Online Published** October 04, 2020

Abstrak

Mual dan muntah merupakan keluhan yang banyak dialami oleh wanita hamil terutama pada trimester pertama. Hal tersebut berhubungan dengan beberapa faktor, salah satu faktor yang paling sering adalah hormon. Pada wanita hamil, kadar hormon estrogen dan *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) meningkat di dalam darah sehingga memicu rasa tidak nyaman di perut dan menimbulkan keluhan mual muntah. Meskipun keluhan ini merupakan hal yang normal terjadi pada setiap wanita hamil, tetapi hal tersebut juga mengganggu kenyamanan dan dapat mempengaruhi keadaan fisiologis tubuh ibu. Saat muntah, banyak zat makanan dan cairan yang keluar lagi setelah makanan masuk ke lambung. Apabila hal ini terjadi secara berlebihan dan terus-menerus, keluhan mual muntah yang merupakan keadaan fisiologis ini akan berubah menjadi keadaan patologis yang berdampak buruk dan membahayakan tubuh ibu serta janin yang dikandungnya. Maka dari itu, banyak upaya dilakukan untuk mengurangi keluhan mual muntah tersebut salah satunya adalah dengan memberi rebusan jahe yang banyak dipakai masyarakat sebagai obat herbal. Jahe mengandung beberapa zat seperti resin, minyak atsiri, zingiberol, dan vitamin A yang dapat memberi efek pada saluran pencernaan dan mengurangi rasa mual muntah.

Keywords : jahe, mual muntah, ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang diawali dengan tahap ovulasi sampai akhirnya berkembang menjadi embrio di dalam rahim ibu dan dilahirkan sebagai bayi. Dalam menghadapi kondisi tubuh saat terjadi kehamilan, diperlukan adaptasi baik dari segi psikologis maupun fisiologis terhadap faktor-faktor yang dapat menyebabkan perubahan fisiologis tubuh ibu. Perubahan ini mencakup perubahan hormon kehamilan dan tekanan mekanis yang terjadi karena membesarnya uterus serta jaringan lain (Bobak dkk, 2005).

Menurut Kemenkes RI tahun 2017 dalam Wulandari dkk (2019), keluhan mual muntah yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi

fisiologis yang berarti adalah hal yang sangat wajar terjadi, tetapi hal ini perlu segera diatasi. Apabila tidak segera diatasi, keadaan ini dapat berubah menjadi keadaan yang membahayakan. Cairan tubuh akan berkurang akibat dari banyaknya cairan yang keluar dari muntahan. Hemokonsentrasi juga berkurang sehingga menghambat peredaran darah. Efek yang ditimbulkan dari keluhan mual muntah ini tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, tetapi juga terhadap keadaan bayi yang dikandungnya. Akibat yang ditimbulkan dapat berupa abortus, bayi prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR), serta malformasi kongenital (Afriyanti, 2017).

Hampir 50-90% perempuan hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Emesis gravidarum atau *morning sickness* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan

keadaan mual muntah pada saat kehamilan walaupun sebenarnya keluhan ini dapat muncul kapan saja, tidak hanya di pagi hari. Keluhan paling banyak antara minggu ke-6 sampai minggu ke-12. Akan tetapi, keluhan ini dapat berlanjut juga hingga minggu ke-20 pada 20% ibu hamil. Peningkatan kadar hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu tidak nyaman saat hamil, diantaranya ialah rasa mual dan ingin muntah (Afriyanti, 2007; Puspito, 2012; Matthews dkk, 2015).

Efek yang ditimbulkan dari mual muntah saat kehamilan dianggap sangat membahayakan. Karena itu, saat ini sudah banyak dilakukan upaya pengobatan untuk mengurangi keluhan tersebut. mulai dari pengobatan konvensional hingga pengobatan alternatif, diantaranya ialah pemberian vitamin B6, antihistamin, plasebo, dan terapi akupunktur. Tetapi tidak hanya itu, obat-obatan yang berbahan dasar alami juga dipercaya untuk mengurangi rasa mual muntah pada kehamilan, salah satunya adalah jahe (Parwitasari dkk, 2014; O'Donnell dkk, 2016).

Jahe merupakan bahan alami yang digunakan luas di masyarakat sebagai salah satu pengobatan herbal karena mudah didapatkan dan memiliki kandungan yang bermanfaat didalamnya. Jahe mengandung beberapa senyawa seperti resin, vitamin A, flavonoid, gingerol, kurkumen, dan minyak atsiri yang membuat perut nyaman sehingga dapat mengurangi keluhan mual muntah (Ahmad, 2013; Shawahna & Taha, 2017).

ISI

Kehamilan dapat didefinisikan sebagai pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai dari kontrasepsi dan berakhir sampai sebelum persalinan. Selama kehamilan, banyak terjadi perubahan anatomi maupun fisiologi yang menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti mual muntah atau emesis gravidarum. Pada masa kehamilan juga terjadi peningkatan

metabolisme tubuh sehingga terjadi juga peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Apabila zat gizi ini tidak tercukupi akan berdampak buruk pada ibu dan janin yang dikandungnya (Setyawati dkk, 2014; Dhillon & Azni, 2018).

Hal-hal yang menyebabkan terjadinya mual muntah sebenarnya belum diketahui secara jelas, namun diduga terdapat keterlibatan dari beberapa faktor yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Derbent dkk (2011), faktor endokrin ialah faktor yang paling mempengaruhi, terutama peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) di sebagian besar kasus. Hal ini saling berhubungan dengan kejadian mual muntah yang meningkat sejalan dengan meningkatnya hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) di dalam darah ibu hamil. Perubahan hormon estrogen juga akan menyebabkan peningkatan sekresi asam lambung yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa ingin muntah. Sebanyak 66% wanita hamil pada trimester pertama mengalami mual muntah. Prevalensi hiperemesis pada primigravida lebih tinggi, yaitu sebesar 60-80% dan 40-60% terjadi pada multigravida. Hal ini diduga karena sebagian besar ibu primigravida belum beradaptasi terhadap peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) yang meningkat sehingga akan lebih sering mengalami emesis (Suwarni, 2007; O'Donnell dkk, 2016; Wulandari, 2019).

Mual muntah menyebabkan penurunan nafsu makan dan perubahan keseimbangan elektrolit yang berakibat pula pada perubahan metabolisme tubuh. Dalam keadaan yang lebih berat, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum didefinisikan sebagai muntah-muntah yang terjadi secara terus menerus dalam jumlah banyak dan berhubungan dengan penurunan berat badan saat hamil sampai lebih dari 5%, dehidrasi, serta ketidakseimbangan elektrolit sehingga

membutuhkan perawatan medis. Mual muntah yang berat dapat mempengaruhi emosional, stres psikologis, perilaku, dan fungsi kognitif ibu hamil. Hal tersebut akan berdampak pada pekerjaan ibu tersebut dirumah maupun diluar rumah terhadap pola interaksi dengan orang-orang disekitarnya (Parwitasari dkk, 2014; Matthews dkk. 2015; O'Donnell dkk, 2016).

Kebanyakan ibu hamil berupaya untuk konsumsi obat-obatan demi mengurangi keluhan mual muntah. Obat yang sering diberikan oleh tenaga kesehatan dengan efek anti mual yaitu ondansentron, doksilamin, hidrokisizin, dan piridoksin atau vitamin B6. Selain itu ibu hamil juga disarankan untuk mengatur dan menjaga pola makan sehari-hari serta menghindari makanan yang cenderung berbau tajam dan banyak lemak (Matthews dkk, 2015; Henukh & Pattipeilohy, 2019).

Jahe adalah tanaman dengan batang semu yang memiliki panjang 30-75 cm. jahe mudah ditemukan di Indonesia karena tanaman tersebut memang tumbuh pada iklim tropis dengan kelembapan yang tinggi. Jahe memiliki sedikitnya 115 kandungan zat aktif yang memiliki efek farmakologis bagi tubuh. Karena itu, jahe sangat banyak diminati dan digunakan masyarakat untuk mengurangi keluhan yang berhubungan dengan kesehatan. Kandungan yang terdapat dalam jahe antara lain ialah minyak atsiri, zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, vitamin A, dan resin (Ahmad, 2013; Afriyanti, 2017).

Di Saudi Arabia, jahe digunakan sebagai obat tradisional sebagai anti emetik dan karminatif. Sedangkan di China, jahe diberikan pada pasien dengan dispepsia atonik dan kolik sebagai stimulan. Sebuah studi eksperimental yang dilakukan oleh Al-Yahya dkk (1989), jahe memiliki efek anti ulserogenik dan sitoprotektif. Penelitian lain juga dilakukan oleh Lien (2003), ia melakukan studi terhadap manusia yang menjadi relawan. Hasilnya dikatakan bahwa jahe efektif mengurangi mual, aktivitas takigastrik dan

pelepasan vasopresin yang kemungkinan dipengaruhi oleh sifat aromatiknya dan dianggap dapat memblok reaksi gastrointestinal sehingga menghalangi terjadinya muntah sesaat kemudian. Jahe juga telah diperkirakan memiliki efek anti kolinergik pada baik saraf pusat atau perifer. Walaupun demikian, masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai jalur kerja jahe untuk mengurangi mual muntah (Sinagra dkk, 2017).

Jahe memiliki kandungan fitokimia yang dibagi menjadi dua kelas utama yaitu senyawa volatil seperti minyak atsiri yang memberi wangi khas pada jahe dan senyawa non volatil (gingerol, zingeron, bisabilena, dll) yang memiliki efek farmakologis sekaligus memberi rasa pada jahe. Banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat efek anti emetik pada jahe dan hasilnya bervariasi. Ada yang menunjukkan bahwa jahe efektif untuk mengatasi mual saat perjalanan, mabuk laut, mual muntah pasca operasi, mencegah mual muntah akibat kemoterapi, hingga mengatasi mual muntah pada awal kehamilan (Thomson dkk, 2014).

Beberapa penelitian tentang jahe sebagai pengobatan herbal pada keluhan mual muntah saat kehamilan telah banyak dilakukan. Penelitian dengan metode *randomized control trial* (RCT) telah terbukti bahwa ekstrak jahe dapat mengatasi mual muntah saat kehamilan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa jahe memiliki efek pada saluran pencernaan dengan meningkatkan motilitas lambung serta penyerapan racun dan asam. Dalam fungsi anti emetiknya, jahe mengandung 2 enzim pencernaan untuk membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan. Enzim lipase untuk menyerap lemak dan enzim protease untuk memecah protein. Kerja enzim tersebut memudahkan tercernanya makanan yang masuk ke lambung, yang apabila tidak dicerna dalam waktu yang lama dapat memicu rasa mual dan merangsang muntah. Salah satu studi mengatakan bahwa mekanisme efek anti emetik pada jahe ini belum diketahui sepenuhnya. Tetapi diperkirakan efek anti emetiknya berasal dari kandungan gingerol yang bersifat antagonis

serotonergic 5-HT dan reseptor M-cholinergic. (Setyawati dkk, 2014; Thomson dkk, 2014; Maghfiroh & Astuti, 2016).

Penelitian tentang efek anti emetik jahe lainnya juga dilakukan oleh Rahmi (2013). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa zat yang ada pada jahe lebih banyak bekerja untuk mempengaruhi dinding lambung jika dibandingkan dengan sistem saraf pusat. Dalam lambung, jahe membuat otot lambung lebih kendur dan melemahkan otot saluran pencernaan sehingga mual muntah juga banyak berkurang. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Saswita (2013), jahe yang memiliki berbagai kandungan penting dapat menghalangi kerja serotonin. Serotonin ialah suatu neurotransmitter yang terdapat pada sistem saraf pencernaan yang menyebabkan kontraksi dinding lambung yang dapat menyebabkan rasa mual.

Selain kandungan dari minyak atsiri yang memberi efek menyegarkan serta memblokir reflek muntah, senyawa tersebut juga memberi aroma harum pada jahe yang dapat mencegah mual. Manfaat lain yang didapat dari jahe yaitu kandungan gingerol nya dapat melancarkan peredaran darah dan membuat saraf bekerja dengan baik. Oleoresin nya juga menimbulkan rasa pedas yang dapat menghangatkan tubuh (Wulandari, 2019).

Sejauh ini belum ditemukan adanya efek yang tidak diharapkan dari pemberian rebusan jahe pada ibu hamil terhadap janin dan kondisi kehamilan. Tetapi di beberapa negara telah muncul kekhawatiran tentang jahe akan mengganggu perkembangan janin. Hal tersebut ditunjukkan dengan dikeluarkannya label peringatan di negara Finlandia dan Denmark untuk semua suplemen yang mengandung jahe. Diketahui juga bahwa jahe memiliki efek antikoagulan yang kuat, yang dapat meningkatkan derajat perdarahan dan menimbulkan interaksi dengan pengobatan lain. Belum ada kepastian skala besar untuk keamanan konsumsi jahe. Di

Eropa dan Amerika Utara, telah ditentukan bahwa dosis maksimum jahe yang dapat dikonsumsi sebanyak 2 gram per hari dan dibagi menjadi 250 mg tiap kali konsumsi (Thomson dkk, 2014).

Dalam penelitian yang membandingkan khasiat jahe dengan obat herbal lainnya, pemberian jahe dikatakan lebih efektif dibandingkan dengan inhalasi lemon untuk mengurangi keluhan mual muntah pada kehamilan. Hal ini disebabkan karena jahe mengandung zat aktif yang lebih banyak dibandingkan dengan lemon. Penelitian yang membandingkan rebusan jahe dengan daun mint juga dapat disimpulkan bahwa responden yang diberikan rebusan jahe lebih menunjukkan perbedaan yang bermakna dibanding responden yang diberikan rebusan daun mint. Akan tetapi, pemberian rebusan jahe akan lebih efektif lagi bila dikombinasikan dengan pemberian piridoksin dibandingkan dengan hanya konsumsi rebusan jahe saja atau piridoksin saja (Parwitasari dkk, 2014; Wulandari, 2019).

SIMPULAN

Pada saat kehamilan, terjadi perubahan fungsi fisiologis dan anatomis di dalam tubuh. Hal tersebut yang menjadikan timbulnya keluhan-keluhan saat kehamilan, salah satunya ialah keluhan mual muntah (emesis gravidarum). Keluhan tersebut merupakan hal yang paling umum dan wajar dialami oleh setiap ibu hamil. Tetapi mual muntah yang berlebihan dapat menimbulkan kondisi bahaya baik bagi ibu maupun janin yang dikandungnya.

Untuk menghindari rasa tidak nyaman tersebut, dilakukan upaya untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil terutama di trimester pertama. Salah satunya adalah pengobatan dengan bahan alami seperti jahe. Banyak kandungan senyawa di dalamnya yang membuat jahe dijadikan sebagai obat herbal anti mual. Jahe mengandung zat antara lain vitamin A, oleoresin, gingerol, minyak atsiri, bisabilena, dan kurkumen. Senyawa tersebut bekerja baik pada sistem saraf

pusat untuk memblokir reflek muntah ataupun pada saluran pencernaan dengan membantu penyerapan makanan dan mengurangi kontraksi otot lambung sehingga keluhan mual muntah berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Yahya, M. A., Rafatullah, S., Mossa, J. S., Ageel, A.M., Parmar, N. S., dkk. (1989). Gastroprotective activity of zingiber officinale rosc in albino rats. *Am J Chin Med*. 17(1): 51-56.
- Afriyanti, D. (2017). Efektivitas wedang jahe dan daun mint untuk mengurangi mual muntah ibu hamil di pmb yf kota bukutinggi. *Human Care*, 2(3).
- Ahmad, J. (2013). Aneka manfaat ampuh rimpang jahe untuk pengobatan. Yogyakarta. Dandra Pustaka Indonesia.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta. EGC.
- Derbent, A. U., Yanik, F. F., Simavli, S., Atasoy, L., Urun, E., dkk. (2011). First trimester maternal serum papp-a and free hcg levels in hyperemesis gravidarum. *Prenatal Diagnosis*. 31(5): 450-453. <https://doi.org/10.1002/pd.2715>
- Dhilon, D., Azni, R. (2018). Pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas harapan raya. *Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 2(1): 58-65.
- Henukh, D. M., Pattypeilohy, A. (2019). Pengaruh minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas alak. *CHMK Midwifery Scientific Journal*. 2(2): 39-44.
- Lien, H. C., Sun, W. M., Chen, Y. H., Kim, H., Hasler, W., dkk. (2003). Effects of ginger on motion sickness and gastric slow wave dysrhythmias induced by circularvection. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol*. 284(3): 481-489.
- Maghfiroh, A., Astuti, L. (2016). Pengaruh permen jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di wilayah puskesmas kaliwungu kabupaten Kendal. 75-84.
- Matthews, A., Haas, D. M., O'Mathuna, D. P., Dowswell, T. (2015). Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007575.pub4>
- O'Donnell, A., McParlin, C., Robson, S. C., Beyer, F., Moloney, E., dkk. (2016). Treatments for hyperemesis gravidarum and nausea and vomiting in pregnancy: a systematic review and economic assessment. *Health Technology Assessment*. 20(74): 1-268. <https://doi.org/10.3310/hta20740>
- Parwitasari, C., Utami, S., Rahmalia, S. (2014). Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah ibu hamil. *JOM*. 1(1): 1-10.
- Puspito, I. (2012). Pengobatan mandiri dirumah anda a-z gangguan kesehatan umum, cara mencegah, dan mengatasinya. Yogyakarta. Bangkit.
- Rahmi. (2013). Efektivitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester pertama di puskesmas dolok masihul kabupaten serdang begadai. *Maternity and Neonatal*. 1(2).

- Shawahna, R., Taha, A. (2017). Which potential harms and benefits of using ginger in the management of nausea and vomiting of pregnancy should be addressed? a consensual study among pregnant women and gynecologists. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 17(1): 204. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1717-0>
- Setyawati, N., Wahyuningsih, M., Nurdianti, D. (2014). Pemberian jahe instan terhadap kejadian mual muntah dan asupan energi pada ibu hamil trimester pertama. *Gizi Klini Indonesia*. 10(4): 191-197.
- Sinagra, E., Matrone, R., Gullo, G., Catacchio, R., Renda, E., dkk. (2017). Clinical efficacy of ginger plus b6 vitamin in hyperemesis gravidarum: report of two cases. *Gastroenterology & Hepatology*. 6(1): 182-183.
- Suwarni. (2007). Hubungan karakteristik ibu hamil trimester 1 dengan morning sickness di poliklinik kebidanan dan penyakit kandungan badan pelayanan kesehatan rsu dr zainoel abinin banda aceh tahun 2007. *Keperawatan*. 1(1): 50-59.
- Thomson, M., Corbin, R., Leung, L. (2014). Effects of ginger for nausea and vomiting in early pregnancy: a meta-analysis. *Journal of the American Board on Family Medicine*. 27(1): 115-122. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2014.01.130167>
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., Aisyah, R. (2019). Minuman jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas nalumsari jepara. *Smart Kebidanan*. 6(1): 42-47.