

PENGARUH AROMATERAPI JAHE TERHADAP PENURUNAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI TPMB Bd. C DI GUNUNG PUTRI

Yulia Herawati¹, Dina Martha Fitri², Caroline Sitorus³

Program Studi Profesi Bidan, Program Studi Sarjana Kebidanan
STIKes Mitra RIA Husada Jakarta Timur

Email : info@mrh.ac.id

ABSTRAK

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada Ibu hamil adalah keluhan mual dan muntah (emesis gravidarum) terutama pada awal kehamilan. Jahe (*Ginger*) banyak dimanfaatkan untuk mengatasi mual, mabuk kendaraan, bahkan *vertigo*. Jahe mengandung minyak atsiri dan gingerol memberikan efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB Bd.C di Gunung Putri Tahun 2023. penelitian ini merupakan penelitian *Quasy eksperimen* dengan pendekatan *One Grup Pretest-Posttest Design* tanpa kontrol. Tempat penelitian ini di TPMB Bd.C Di Gunung putri. dengan waktu penelitian di bulan Juli 2023. sampel sebanyak 15 responden. dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Instrument penelitian terdiri dari kuesioner *PUQE* dan lembar observasi Data penelitian ini telah di uji normalitas dan hasilnya data terdistribusi normal, sehingga dianalisis menggunakan *uji paired t-test* Dengan hasil P-Value sebesar $0,01 < \alpha < 0,05$ maka artinya terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi. Saran bahwa pemberian Aromaterapi jahe dapat diaplikasikan di tempat penelitian agar menambah wawasan terhadap ibu hamil bahwa ada teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi mual dan muntah.

Kata kunci : Aromaterapi Jahe, Ibu hamil Trimester 1, Mual dan Muntah,

The Effect of Ginger Aromatherapy on Reducing Nausea and Vomiting in 1st Trimester Pregnant Women at TPMB Bd. C in Gunung Putri in 2023

ABSTRAC

One factor that can affect nutritional status in pregnant women is complaints of nausea and vomiting (emesis gravidarum), especially in early pregnancy. Ginger is widely used to overcome nausea, motion sickness, and even vertigo. Ginger contains essential oils and gingerols provide a refreshing effect and block the gag reflex The purpose of this study was to determine the effect of ginger aromatherapy on reducing nausea and vomiting in 1st trimester pregnant women at TPMB Bd.C in Gunung Putri in 2023. this study is an experimental Quasy research with a *One Group Pretest-Posttest Design* approach without control. The place of this research is at TTPMB Bd.C in Gunung Putri. with a research time in July 2023. a sample of 15 respondents. With a sampling technique, namely purposive sampling. The research instrument consists of a *PUQE* questionnaire and an observation sheet This research data has been tested for normality and the results are normally distributed data, so it is analyzed using a paired t-test With a P-Value result of $0.01 < \alpha < 0.05$, it means that there is a significant difference or influence between before and after giving Aromatherapy. Suggestions that giving ginger aromatherapy can help reduce the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the 1st Trimester

Keywords: Aromatherapy Ginger, 1st Trimester Pregnant Women, Nausea and Vomiting, Quasy Experiment, PUQE Test.

Pendahuluan

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada Ibu hamil adalah keluhan mual dan muntah (emesis gravidarum) terutama pada awal kehamilan. Mual dan muntah merupakan gejala paling awal, paling umum dan dapat menyebabkan beban psikologis bagi Ibu hamil yang terkait dengan kehamilannya¹. Mual Muntah dalam kehamilan diakibatkan peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin (HCG)* yang jika tidak segera ditangani akan berlanjut pada *hyperemesis gravidarum*.¹

Mual dan muntah (emesis gravidarum) menyebabkan menurunnya nafsu makan sehingga Ibu hamil menjadi lemas, dehidrasi, nutrisi janin tidak terpenuhi sedangkan di Trimester pertama kehamilan merupakan masa paling penting bagi perkembangan janin. Beberapa kondisi yang tidak menyenangkan saat Ibu sedang hamil antara lain stres, mual di pagi hari (morning sickness), kehilangan nafsu makan, pusing, dan bahkan hanya karena mencium bau makanan tertentu.²

Penanganan Mual Muntah tergantung pada tingkat keparahan gejala yang dirasakan. Pengobatan dapat menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik dan kortikosteroid. Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, perubahan pola hidup, istirahat, tidur dan dengan pemberian *Aromaterapi Jahe*.¹

Ginger banyak dimanfaatkan untuk mengatasi mual, mabuk kendaraan, bahkan *vertigo*. Kandungan minyak atsiri *Zingiberena (zingirona)*, *zingiberol*, *bisabilena*, *kurkumen*, *gingerol*, *flandrena*, *vit A* dan resin pahit pada jahe dapat memberikan rasa nyaman dalam perut¹ sehingga dapat mengatasi Mual Muntah *Ginger* berbau harum dan mempunyai rasa pedas yang menghangatkan tubuh sehingga dapat dimanfaatkan sebagai preskripsi pengobatan. *Ginger* yang diolah menjadi aromaterapi bisa membantu untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan³

Berdasarkan data WHO kejadian emesis gravidarum sebanyak 15% dari semua wanita hamil, sedangkan di Indonesia mencapai 14,8%, di Jawa Barat sebanyak 13%⁴, Angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia 0,9% di Swedia, 0,5% di California 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%- 2%¹

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan C di Gunung putri pada tahun 2022 data ibu hamil yang mengalami mual pada trimester awal selama satu tahun sebanyak 93 orang (26%) dan pada tahun 2023 terjadi peningkatan kunjungan ibu hamil hanya pada bulan maret- juni saja sebanyak 47 orang (28%) dan diperkirakan akan bertambah di bulan berikutnya, Maka dari itu peneliti sangat tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh Aromaterapi Jahe. ³

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti ingin mengetahui “Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB Bd. C Di Gunung Putri Tahun 2023 .“

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen semu (quasy eksperiment) dengan rancangan one grup pre-test dan post test desain tanpa kontrol perbandingan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh Ibu hamil Trimester 1 yang mengalami mual dan muntah dan melakukan kunjungan periksa di PMB bidan C Tahun 2023 di bulan Mei dan Juni dengan jumlah populasi 36 orang. Dalam desain ini responden sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu diberi pre-test (tes awal) dan setelah sudah dilakukan eksperimen,responden Kembali mengisi post-test (tes akhir). Penelitian ini menggunakan uji T-Test (normalitas) , dengan $p\ value < 0,05$ secara statistikada hubungan yang signifikan, bila $p\ value > 0,05$ secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan.

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jahe terhadap penurunan mual dan muntah ibu hamil trimester 1 di TPMB bdn c di gunung putri tahun 2023, adapun hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi	Presentasi (%)
1) usia ibu		
• 20 – 28 tahun	12	80 %
• 29 – 35 tahun	3	20 %
2) Usia kehamilan		
• 5-8 minggu	10	66,7 %
• 9-12 minggu	5	33,3 %
3) Pendidikan terakhir		
• SD	1	6,7 %
• SMP	5	33,3 %
• SMA	9	60 %
• PT	0	0 %
4) Pekerjaan		
• IRT	8	53,3 %

• Bekerja	7	46,7 %
-----------	---	--------

Berdasarkan data tabel di atas, sebagian besar ibu hamil yang mengalami mual dan muntah berusia 20-35 tahun. Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar berada pada usia kehamilan 5-8 minggu. Berdasarkan Pendidikan terakhir sebagian besar adalah berpendidikan SMA. Serta berdasarkan pekerjaannya sebagian besar terdapat 8 responden. ibu hamil tidak bekerja (Ibu rumah tangga).

Tabel 2. Frekuensi Mual Dan Muntah Sebelum Intervensi Aromaterapi Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1	Ibu hamil yang merasakan mual dan muntah	Ringan	6	40 %
		Sedang	9	60 %
		Berat	0	0 %
Total			15	100%

Tabel 2 menunjukkan ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester 1 sebelum diberikan aromaterapi jahe sebagian besar adalah tingkat sedang sebanyak 9 responden dengan presentasi 60 %.

Tabel 3. Frekuensi Mual Dan Muntah Sesudah Intervensi Aromaterapi Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1	Ibu hamil yang merasakan mual dan muntah	Ringan	10	66,7 %
		Sedang	5	33,3 %
		Berat	0	0 %
Total			15	100%

Tabel 3 menunjukkan ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester 1 sesudah diberikan aromaterapi jahe sebagian besar adalah tingkat ringan sebanyak 10 responden (66,7%) namun perbedaannya sesudah intervensi menggunakan aromaterapi jahe tingkat sedang berkurang dan tingkat berat tidak ada penambahan.

Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat penurunan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi. Analisa mual dan muntah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dilakukan uji-T dependen akan diuji Normalitas ($p > \alpha 0.05$) dimana dengan adanya uji normalitas bisa mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak .

Tabel 4. Uji Normalitas

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah

Variabel	df	Statistic	Sig
Sebelum intervensi	15	,941	,401
Sesudah intervensi	15	,880	,032

Tabel 4 tersebut menunjukkan bahwa frekuensi mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi jahe menggunakan Uji Normalitas (dengan hasil $0.40 p > \alpha 0.05$). ini bermakna jika uji tersebut terdistribusi normal dan akan dilanjutkan dengan menggunakan Uji T-dependent .

Tabel 5 Uji T-dependent

Frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi

No	Pemberian	Mean	n	sd	se	P(value)
1	Sebelum	7,733	15	1,533	,3960	0.01
2	Sesudah	5,066	15	1,032	,2666	0.01

Pada tabel 5 menunjukkan sebelum pemberian aromaterapi jahe mean yaitu 7,733 sesudah mean nya yaitu menjadi 5,066 selanjutnya standar deviation sebelum diberikan aromaterapi jahe 0,3960 dan sesudah diberikan yaitu 0,266. Dengan hasil value sebesar $0,01 < \alpha 0,05$ maka artinya terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jahe.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat diuraikan pembahasannya sebagai berikut :

Karakteristik responden

Hasil penelitian berdasarkan responden terbanyak pada usia 20-28 tahun (80) usia 29-35 tahun (20%) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <29 tahun mengalami mual dan muntah . Menurut Handayani (2012) dalam Ratnasari (2016), mengemukakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan ibu dalam beradaptasi dengan kehamilannya. Proses berpikir pada individu yang berusia lebih dewasa biasanya sudah matang sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik daripada individu yang lebih muda terutama pada kondisi kehamilan yang pertama. Walaupun seorang wanita berada di usia aman untuk hamil namun tidak menutup kemungkinan wanita tersebut mengalami mual muntah (emesis gravidarum) karena emesis gravidarum merupakan keadaan yang secara fisiologis terjadi pada tubuh.⁵

Hasil penelitian berdasarkan usia kehamilan 5-8 minggu 10 responden (66,7%) dan usia kehamilan 9-12 minggu sebanyak 5 responden (33,3%). . Hal ini sejalan dengan Rahayuningsih (2020)yang menemukan bahwa mual dan muntah pada kehamilan, dialami oleh sekitar 70-

80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Mual (nause) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I.⁶

Hasil penelitian berdasarkan tingkat pekerjaan. Karakteristik ibu hamil yang diketahui berdasarkan pekerjaannya, sebagian besar responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 8 orang dengan presentase 53,3%. Hal ini juga terjadi pada penelitian Winkjosastro (2011) dalam Muslyaninsi (2016) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah di masa kehamilan, lebih banyak terjadi pada ibu hamil yang tidak bekerja. Hal ini dapat terjadi karena faktor sosial, yang rendah sehingga ibu hamil kurang peduli dengan kesehatan diri dan bayinya.⁵

Kondisi sosial ekonomi dan pekerjaan juga berhubungan dengan pola makan, aktifitas dan stres yang mempengaruhi ibu hamil. Seorang ibu rumah tangga yang apabila ikut membantu mencari penghasilan, maka pada saat hamil mereka lebih ekstra menggunakan pikiran dan tenaga. Yang efeknya berpengaruh pada kondisi psikologi dan fisik ibu. Hal ini dapat menstimulasi pusat muntah di otak, kondisi tersebut yang menyebabkan mual dan muntah.⁵

Hasil penelitian berdasarkan Tingkat Pendidikan. Tingkat pendidikan individu secara signifikan mempengaruhi perilaku dan pendekatan mereka untuk mengidentifikasi masalah dan mencari solusi dalam hidup mereka. Tingkat pengetahuan yang terbatas biasanya menyebabkan keinginan untuk memanfaatkan layanan dan fasilitas Kesehatan yang tersedia menjadi berkurang.. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Munisah et al,2022) yang berjudul “Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I”.

Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sedang mengenai tingkat pendidikan dengan kejadian emesis gravidarum. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa meskipun seorang ibu memiliki jenjang pendidikan yang tinggi, namun ibu tetap dapat mengalami keluhan mual dan muntah dikarenakan faktor luar seperti kesiapan mental yang kurang memadai, dan tingkat stress yang tinggi.”

Dalam uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa faktor resiko dari mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Bd. C di Gunung putri adalah usia kehamilan, pendidikan dan pekerjaan. dimana selain disebabkan oleh faktor fisiologis dapat juga disebabkan oleh pola aktivitas dan juga pengetahuan ibu di awal kehamilan.

Rata Rata Mual Dan Muntah Ibu Hamil Sebelum Diberikan Aromaterapi Jahe

Berdasarkan tabel 2 skala mual muntah sebelum pemberian aromaterapi jahe dengan menggunakan test-PUQE pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Bd. C di gunung putri selama 6 hari lamanya. Pre-test dilakukan untuk menilai mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. maka dapat diketahui mual muntah terbanyak adalah tingkat sedang sebanyak 9 responden (60%) dan tingkat ringan sebanyak 6 responden (40%).

Mual dan muntah Selama kehamilan disebabkan karena terjadi perubahan pada sistem gastrointestinal Ibu hamil. Tingginya kadar progesteron mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah. Selain itu sekresi saliva menjadi lebih asam, lebih banyak dan asam lambung menurun. Namun diperkirakan disebabkan oleh adanya peningkatan hormon estrogen dan Human Chorionic Gonadotropin (HCG).⁷

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa mual dan muntah yang dirasakan responden termasuk dalam kategori sedang. Sebelum diberikan aromaterapi jahe ibu hamil mengalami mual muntah karena adanya perubahan fisiologis yang terjadi selama masa kehamilan dan peningkatan hormon estrogen yang tinggi . Mual dan muntah merupakan gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester pertama.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Maltepe, C (2013), yang menyatakan pada trimester pertama kemungkinan besar wanita akan mengalami mual-mual dengan atau tanpa muntah. Gejala ini di mulai sekitar minggu ke empat kehamilan dan biasanya menurun drastis di akhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13).⁸

Rata Rata Mual Dan Muntah Ibu Hamil Sesudah Diberikan Aromaterapi Jahe

Berdasarkan tabel 5.3 ibu hamil trimester 1 sesudah diberikan aromaterapi jahe sebagian besar adalah tingkat ringan sebanyak 10 responden. Dari data sebelum dan sesudah dilakukan intervensi sebagian besar berada di tingkat ringan , namun perbedaanya sesudah diberikan intervensi menggunakan aromaterapi jahe tingkat sedang berkurang sedangkan tingkat berat tidak bertambah.

Jahe merupakan rempah-rempah yang familiar bagi masyarakat di Indonesia sebagai bumbu dapur sehingga mudah didapatkan dan memiliki kandungan atsiri yang cukup tinggi sebagai bahan dasar pada pembuatan aromaterapi. Hal ini yang menjadikan aromaterapi jahe sebagai penanganan norfarmakologi bagi penurunan mual dan muntah (emesis) pada ibu hamil. Dipaparkan oleh Dhilon (2018) mengenai aromaterapi yang dapat dijadikan sebagai pengobatan non farmakologi bagi ibu hamil untuk menurunkan intensitas mual dan muntah (emesis gravidarum).⁵

Aromaterapi jahe yang diberikan pada ibu hamil dengan mual muntah dapat memberikan pengaruh cukup signifikan sehingga terjadi penurunan antara sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini dapat terjadi karena aromaterapi jahe memiliki kandungan atsiri jahe yang dapat mempengaruhi tubuh melalui saraf olfaktorius yang berfungsi mengatur mual muntah pada tubuh dan merangsang sistem limbik untuk melepaskan endoprin dan serotonin untuk merelaksasikan sistem dalam tubuh⁴

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nusabella (2017) mengenai pemberian aromaterapi jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi jahe dapat menurunkan mual dan muntah dari sedang menjadi ringan. Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Kohatsu (2008) menyatakan pemakaian minyak esensial secara inhalasi merupakan metode yang dinilai paling efektif, sangat praktis dan memiliki khasiat yang langsung dapat dirasakan efeknya dibanding dengan teknik yang lain.

Hasil penelitian lain yang mendukung adalah penelitian Fitria (2013) mengatakan jahe efektif dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Selain itu hasil penelitian oleh Zakiyah dkk (2015) yang menyatakan bahwa pemberian jahe efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value $0,00 < \alpha$ (α 0,05).⁹

Dalam hal ini peneliti berasumsi bahwa mual dan muntah pada ibu hamil di trimester tidak perlu mengkonsumsi obat-obatan farmakologi karena aromaterapi jahe dapat meredakan rasa mual dan muntah bahkan dapat dijadikan alternatif pengobatan nonfarmakologi pilihan.

Pengaruh Mual Dan Muntah Terhadap Pemberian Aromaterapi Jahe

Berdasarkan tabel 4 pada uji paired t-test menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual dan muntah dengan menggunakan uji t paired t-test setelah diberikan aromaterapi jahe 0,001 ($p < 0,005$) hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh aromaterapi jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama. Sebelum diberikan aromaterapi jahe rata rata nilai hasil pre-test 5-10 tingkatan dengan kategori sedang. Kemudian setelah dilakukan pengamatan selama 6 hari lamanya dengan diberikan 3 tetes aromaterapi jahe dalam 3 kali sehari pemakaian didapatkan hasil post-test bahwa nilai rata rata menjadi turun menjadi 3-6 tingkatan dengan kategori ringan.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan di Klinik Makmur Jaya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada derajat mual ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ginger oil pada kelompok eksperimen ($P < \alpha$ 0,05). Didukung juga dengan penelitian Wirda pada tahun 2020 di Puskesmas Mangarabombang di Kabupaten Takalar, menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji T didapatkan semua responden mengalami penurunan emesis gravidarum, tidak ada yang tetap dan tidak ada yang meningkat

dengan nilai ($p= 0,041 < \alpha 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar.¹⁰

Temuan penelitian ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan Dyna dan Febriani pada Tahun 2020 di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Bayu ,yang menemukan bahwa ada pengaruh signifikan antara aromaterapi minyak jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil *morning sickness* (p value $0,00 \alpha < 0,05$)¹⁰

Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi jahe dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu awal kehamilan. Keunggulan pertama aromaterapi jahe adalah kandungan mengandung minyak atsiri yang mampu menjadi penghalang serotonin, yaitu suatu neurotransmitter sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi *Human Chorionic Gonadotrophin (HCG)* ke lambung yaitu sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga rasa mual dan muntah berkurang. Jahe mengandung minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedangkan gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik

11

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan TPMB Bd. C di Gunung Putri serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar karakteristik ibu hamil yang mengalami mual dan muntah yaitu usia 20 tahun sampai 28 tahun , usia kehamilan 5-8 minggu, berpendidikan SMA dan Ibu Rumah Tangga (IRT).
2. Sebagian besar sebelum diberikan aromaterapi jahe yaitu tingkat sedang sebanyak 9 responden.
3. Sebagian besar sesudah diberikan aromaterapi jahe terjadi peningkatan pada tingkat ringan yaitu sebanyak 10 responden dan tingkat sedang berkurang menjadi 5 responden dan tidak ada penambahan tingkat berat.
4. Adanya pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Ibu hamil yang mengalami mual muntah di trimester 1.

Manfaat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan TPMB Bd. C di Gunung Putri serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi mahasiswa dan dosen tentang penelitian aromaterapi jahe, sehingga dapat meningkatkan khasanah ilmu kebidanan khususnya dalam bidang komplementer

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bagi TPMB Bd.C agar tidak hanya memberikan terapi secara farmakologi saja namun dapat memberikan terapi non farmakologi pada pelayanan di tempat praktik terutama pada bidang komplementer di kebidanan sehingga ibu hamil mendapat wawasan bahwa aromaterapi jahe dapat menurunkan mual dan muntah dalam kehamilan.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode penelitian eksperimen lainnya dengan jenis penelitian yang berbeda agar lebih meningkatkan pengetahuan .

Daftar Pustaka

1. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Sukini T. Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *J Kebidanan*. 2019;9(1):9–16.
2. Niliasari S. Pengaruh Aroma Terapijahe (Zingiber Officinale) Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Bps Ny. Maria Ulfa, Wonosalam. 2012.
3. Indah Kartikasari R, Ummah F, Nurafifah D, Indah Arista Sari P, Kebidanan FIK Universitas Muhammadiyah Lamongan D. Prosiding Seminar Nasional "Maternal And Child Health.
4. Widaningsih I. Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Indah Nurmala Tahun 2022 Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Medika Suherman ; Jalan Raya Industri Pasir Gombang Jababeka Cikarang Utara Bekasi , J. 2022;1–16.
5. Keperawatan Dan Kesehatan J, Arrin Pramesti N, Puspita D, Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak S. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah (Emesis) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. Available From: <Http://Jurnal-Stikmuh-Ptk.Id>
6. Hamil PI. Jurnal Promotif Preventif Pengaruh Aromaterapi Jahe Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. 2023;6(4):644–50. Available From: <Http://Journal.Unpacti.Ac.Id/Index.Php/JPP>
7. Findy H. Kecemasan Dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi. 2022. 32 P.
8. Retni A, Damansyah H, Ilmu Keperawatan P, Ilmu Kesehatan F, Muhammadiyah Gorontalo U, Kunci K, Et Al. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.
9. Herni K, Kebidanan J, Kemenkes Tasikmalaya P. Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Vol. 11, POLTEKKES DEPKES BANDUNG. 2019.
10. Romauli S, Jayapura K, Kesehatan P, Jayapura K. Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *J Ilmu Kesehat [Internet]*. 2021;5:53–9. Available From: <Https://Jik.Stikesalifah.Ac.Id/Index.Php/Jurnalkes>
11. Kurnia H. Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung*. 2019 Jul 1;11(1):44–51.