



Journal of Fundus

Jl. TGH Muh Rais Lingkar Selatan Kota Mataram

<https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/fundus>



Research article

PEMANFAATAN HERBAL UNTUK MENGURANGI GEJALA MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Lita Fawziah, Topan Januansyah

Bidan Upt Puskesmas Penimbung¹, NTB, Apoteker UPT Puskesmas Penimbung

Article Info	Abstract
Article History: Key words: First Trimester;Herbs; Nausea;Pregnant Women;Vomiting, Kata kUnci Herbal, Ibu Hamil, mual,muntas,trimester 1	Emesis gravidarum is a symptom of nausea accompanied by vomiting that occurs early in pregnancy. Emesis gravidarum occurs due to increased levels of the hormones estrogen and progesterone produced by Human Chorionic Gonadotropin (HCG) in the serum from the placenta, in the endocrine system which will stimulate the stomach so that stomach acid increases and causes nausea and vomiting. The frequency of morning sickness is not only in the morning but can be in the afternoon or evening, apart from that it can also occur because of smelling food and air freshener or clothes. Emesis gravidarum is a common complaint that occurs in early pregnancy. The clinical symptom of emesis gravidarum is dizziness, especially in the morning which is usually accompanied by nausea and vomiting. Nausea and vomiting can be treated with herbal plants that are usually recommended by health workers, namely ginger infusion, lime infusion, mint leaf infusion, lemon aromatherapy and turmeric infusion. Objective: The research aims to determine the level. Pregnant women's awareness of the use of herbs and the effectiveness of herbal treatments to reduce nausea and vomiting. Method: The method in this research is quantitative. This research was carried out in West of Penimbung, west Lombok, NTB. This was carried out in May 2024. The sample in this study was all pregnant women who took part in counseling in West Penimbung, , Penimbung Vilage ,West Lombok, NTB, namely 50 pregnant women. The instrument in this study used a questionnaire made on the HVS sheet and in distribute it to pregnant women when the patient is taking anamnesis. The data obtained is analyzed univariately. Results: The results of the study showed that the majority of pregnant women used herbs as an alternative medicine to reduce nausea and vomiting in the 1st trimester, namely 17 patients (34%) using ginger infusion, 13 patients (26%) with lime infusion, 4 patients with mint leaf infusion. (8%), lemon

Nama corresponding author : Lita Fawziah

Litafawziah06@gmail.com

e-ISSN: 2808-1080, Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS), Vol 6 No 1 Bulan Maret dan tahun 2025

aroma therapy in 4 patients (8%) and turmeric infusion in 2 patients (4%). And the remaining non-herbal therapy in 10 patients (20%). Taking vitamins to relieve nausea and vomiting, consulting a midwife/doctor and for some pregnant women just resting can reduce the nausea and vomiting they experience.

Abstrak

Emesis gravidarum adalah gejala mual yang disertai dengan muntah yang terjadi pada awal Kehamilan. Emesis gravidarum terjadi karena meningkatnya kadar hormone estrogen dan progesterone Yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta, dalam sistem Endokrin yang akan merangsang lambung sehingga asam lambung meningkat dan menimbulkan rasa Mual dan muntah. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya dipagi hari melainkan bisa siang Maupun malam hari, selain itu dapat pula terjadi karena mencium aroma makanan dan pengharum Ruangan atau pakaian. Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Gejala klinis emesis gravidarum adalah pusing, terutama pada pagi hari yang biasanya disertai dengan Mual muntah. Mual muntah dapat diatasi dengan Tanaman herbal yang biasanya di sarankan oleh tenaga kesehatan adalah seduhan jahe, seduhan jeruk nipis, seduhan daun mint , aroma terapi lemon dan seduhan kunyit. Tujuan: Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat. Kesadaran ibu hamil terhadap penggunaan herbal dan efektivitas pengobatan herbal untuk mengurangi mual muntah. Metode: Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di kampung Penimbung Barat, Penimbung, Lombok Barat, NTB. Yang di lakukan pada bulan Mei tahun 2024, Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengikuti penyuluhan di kampung Penimbung Barat, Lombok Barat, NTB yaitu sebanyak 50 ibu hamil. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat pada lembar HVS dan di bagikan ke ibu hamil ketika pasien dilakukan anamnesa. Data yang diperoleh dianalisis secara univariate. Hasil: Hasil penelitian menunjuk sebagian besar ibu hamil menggunakan herbal sebagai obat alternative untuk mungurangi mual dan muntah pada trimester 1 yaitu sebesar 17 pasien (34%) dalam olahan seduhan jahe, seduhan jeruk nipis 13 pasien (26%), seduhan daun mint 4 pasien (8%), aroma terapi lemon 4 pasien (8%) dan seduhan kunyit 2 pasien (4%). Dan sisanya non herbal 10 pasien (20%). Mengonsumsi vitamin pereda mual muntah, melakukan konsultasi ke bidan/ dokter dan sebagian ibu hamil hanya dengan beristirahat dapat Mengurangi mual muntah yang di alaminya

kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum. (Andi Nilna Raudatul Fariha et al., 2023)

Di Nusa Tenggara Barat (NTB) pada tahun 2021 angka kejadian kehamilan dengan komplikasi termasuk di dalamnya adalah dengan hyperemesis gravidarum tercatat sebanyak 27.812 orang atau 25,7 persen. Untuk

PENDAHULUAN

Menurut world health organization angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. angka kejadian mual muntah atau morning sickness di dunia yaitu 70-80% dari jumlah ibu hamil. Emesis gravidarum terjadi di seluruh 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%. Angka

Lita Fawziah / pemanfaatan herbal untuk mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1

Kabupaten Lombok Utara pada tahun 2021 angka kejadian komplikasi kebidanan yang termasuk didalamnya hyperemesis adalah 934 orang atau 30 persen dari jumlah ibu hamil 4.688 orang (Dinkes NTB 2022), Rillanda, 2023)

Mual (nausea) dan Muntah (emesis) adalah suatu gejala yang sangat sering terjadi pada masa kehamilan yang dirasakan oleh wanita hamil yaitu berkisar pada 60-80% kasus pada kehamilan primigravida dan juga 40-60% kasus pada kehamilan multigravida. Mual dan Muntah biasanya terjadi pada pagi hari dan dapat dirasakan keberlangsungannya hingga siang atau malam hari tergantung dari kondisi ibu hamil nya. Rasa mual dan muntah ini biasanya dimulai di minggu pertama masa kehamilan yang berlangsung dan biasanya berakhir pada bulan keempat bisa dirasakan ibu hamil sepanjang kehamilan jika penanganan mual muntah ini tidak dilakukan dengan baik dan benar. (Muchtar & Rasyid Indah Nirmala, 2023)

Gejala klinis emesis gravidarum adalah kepala pusing, terutama dipagi hari, disertai mual muntah sampai kehamilan berumur 4 bulan (Soekmawaty Riezqy Ariendha et al., 2023) Kejadian emesis gravidarum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur Ibu, paritas dan pekerjaan. (Rahmawati et al., 2022a)

Penyebab mual dan muntah ini bermacam-macam antara lain karena adanya perubahan hormon dalam tubuh, psikologis, sampai gaya hidup. Pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu-minggu awal kehamilan, kurang tidur atau kurang istirahat dan stres dapat memperberat rasa mual dan muntah.

Lita Fawziah / pemanfaatan herbal untuk mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa mual meskipun tidak dapat dihilangkan Sama sekali, adalah dengan mengkonsumsi makanan seimbang, cukup bergerak dan cukup. (Wahyu, 2023)

Salah satu program pemerintah dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil Agar mampu mengenali dan mengatasi keluhan Saat kehamilannya adalah dengan Program Kelas Ibu Hamil. (Kemenkes RI, 2014). Emesis gravidarum dapat menyebabkan stress bagi ibu hamil sehingga dapat mempengaruhi Kehamilan dan gangguan perkembangan janin. Salah satu cara agar ibu hamil mampu mengatasi keluhannya secara lebih aman adalah memberikan informasi tentang terapi non farmakologis dengan optimalisasi kelas ibu hamil melalui peran kader kesehatan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam mengatasi Emesis gravidarum. (Siti rofi'ah et.al, 2020)

Emesis gravidarum dapat diobati dengan terapi farmakologis, termasuk dengan Pemberian pyridoxine (B6 Vitamin) doxylamine, Antiemetik, antihistamin dan antikolinergik, obat Kortikosteroid yang mempunyai efek samping Sakit kepala, mengantuk, kesemutan yang dapat Membahayakan ibu dan bayi dalam kandungan. (Riyanti et al., 2022)

Terapi non farmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum dapat tanaman Herbal antara lain jahe. Tindakan herbal yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu untuk mengonsumsi jahe

dalam bentuk seduhan jahe, teknik relaksasi, dan aromatherapy.(Munawwarah et al., 2022)

Sejak lama khasiat jahe telah dikenal sebagai tanaman dengan sejuta manfaat, dan juga Salah satu rempah yang sering digunakan untuk sehari-hari. Jahe memiliki banyak manfaat pada rimpangnya yaitu minuman, bumbu masak, dan permen serta digunakan sebagai ramuan Obat tradisional.(Prastika & Pitriani, 2021)

Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. Minyak atsiri terdapat di dalam kandungan jahe (minyak aromaterapi Yang berbahan dasar wangi-wangian yang digunakan untuk pengobatan alami) Zingiberol, Kurkumen, flandrena, bisabilena, zingiberena (zingirona), gingerol, resin pahit dan vitamin A Yang bisa menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron-neuron Serotonergis yang disintesiskan sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam Saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena Pemberian rasa nyaman dalam perut.(Prastika & Pitriani, 2021a)

Penelitian menunjukkan bahwa jahe Sangat efektif menurunkan Metlokopamid senyawa penginduksi Mual dan muntah. Jahe mengandung dua enzim pencernaan penting dalam membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan. Usaha untuk mengurangi gejalanya bisa dengan Makan atau minuman yang mengandung jahe. Jahe juga berkhasiat

Sebagai anti muntah dan dapat digunakan pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah. (Erbangga & Pascawati, 2022)

Meminum seduhan jahe sebanyak 2 kali Dalam sehari dengan 250 ml air dan 2,5 mg jahe selama 4 hari didapatkan hasil Bahwa ibu hamil dengan keluhan mual muntah berat menurun sesudah mengkonsumsi air rebusan jahe mayoritas adalah mengalami mual muntah yang ringan. Pemberian air Rebusan jahe terbukti menurunkan mual Dan muntah yang berpengaruh pada ibu Hamil trimester I. (Erbangga & Pascawati, 2022)

Selain itu untuk mengatasi rasa mual, salah satunya dapat dengan membuat minuman sari jeruk nipis hangat. Jeruk nipis efektif untuk mengurangi derita mual dan muntah selama hamil. Jeruk nipis Memiliki efek positif pada penguatan jaringan hati dan pelarutan lendir dalam saluran pencernaan. Pada rentang waktu pagi, khususnya antara pukul 04.00 hingga 12.00, tubuh sedang mengalami Fase pembuangan yang dominan dalam siklus metabolisme. Pada saat ini, proses detoksifikasi Alami tubuh mencapai puncaknya. (Yulia et al., 2023)

Ibu hamil diberikan intervensi air perasan jeruk Nipis hangat dengan mencampurkan 250 ml air Hangat, 1 buah jeruk nipis diameter 1,5-2,5 dan 1 sdm gula lalu disajikan sebanyak 2x sehari pada pagi dan sore. Buah yang terdapat kandungan asam didalamnya seperti jeruk nipis bisa merangsang produksi saliva atau air liur yang tentunya berguna untuk memecah zat makanan dalam

sistem pencernaan. Selain itu, flavonoid yang terkandung dalam jeruk nipis juga dapat memicu gerakan peristaltik dalam lambung sehingga Lambung dapat dengan mudah mencerna Makanan (E.Aninditya & Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan, 2024)

Penelitian Wintarsih tahun 2022 di dilakukan Yulianti dan mana diperoleh hasil aromaterapi lemon bermanfaat dalam mengurangi rasa mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil sepanjang trimester pertama kehamilannya. (Yulianti & Wintarsih, 2022)

Penelitian tentang aromaterapi elektrik lemon juga diperoleh hasil aromaterapi lemon elektrik efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Aromaterapi diberikan sebanyak 5 tetes yang dilarutkan dalam 300 ml air selama 4 hari (Sri Handayani, 2023).

Menurut asumsi peneliti, dengan pemberian seduhan daun mint dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil, Karena daun mint sangat berkhasiat untuk Mengatasi mual dan muntah. Selain itu, daun Mint juga memiliki khasiat lain terutama untuk tubuh karena mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang meringankan kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek karminatif yang bekerja di usus halus pada Saluran gastrointestinal, sehingga mampu mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Pemberian seduhan daun mint dapat memberikan rasa nyaman di perut, sehingga Dapat mengurangi emesis gravidarum pada ibu Hamil.(Ruspita et al., 2023)

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), (Dhian Parwitasari et al., 2014) dan Istiqomah et al. (2017) yang menyatakan bahwa daun mint dapat Berpengaruh untuk mengurangi mual dan Muntah. (Oktaviani et al., 2022)

Rebusan daun mint segar pada 1 gelas air hangat, dan diberi sedikit gula aren/gula putih (bisa dicampur dengan sedikit seduhan the). (Yusmaharni et al, 2021). 5 gram daun peppermint segar, 250 ml air hangat (Untuk 1 kali minum), Gula secukupnya dan Diminum 2 kali/hari.(Mustopa, 2021)

Kunyit memiliki khasiat yang hampir sama dengan Kunyit pada umumnya, beberapa khasiat Kunyit empiris diantaranya Yakni : Meredakan mual dan muntah akibat hamil Beberapa sumber menyebutkan bahwa, kandungan dalam kunyit memiliki tingkat efektivitas kerja yang sama dengan Vitamin B6. Kandungan dalam kunyit, sama halnya dengan vitamin B6 mampu mengatasi rasa mual yang timbulkan dari Kehamilan. (Lisnani, 2020)

Cara konsumsi seduhan kunyit dapat diberikan kepada ibu hamil yaitu 4 kali sehari diminum sebelum makan. Dari beberapa

penelitian didapatkan bahwa dosis yang memberikan efek untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama Adalah sebanyak 250 mg Kunyit di- minum 4 kali sehari, dapat diminum dalam bentuk sirup maupun kapsul. Banyak penelitian membuktikan bahwa Kunyit sebanyak 1 gram per hari dapat menghilangkan mual. Upaya mengatasi mual dan muntah dengan mengonsumsi kunyit hangat.(Lisnani, 2020)

METODOLOGI PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di kampung Penimbung, Lombok Barat, NTB. yang di lakukan pada bulan Mei tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengikuti penyuluhan di kampung Bumbang, Masbagik Selatan, Lombok timur, NTB yaitu sebanyak 50 ibu hamil. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat pada lembar HVS dan di bagikan ke ibu hamil ketika pasien dilakukan anamnesa.

Jurnal dari penelitian para ahli terdahulu kami gunakan sebagai acuan referensi pustaka untuk menyusun jurnal ini mengenai manfaat herbal dalam mengatsi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Kami melakukan pencarian, menggumpulan teori dan data terdahulu melalui Google Scholar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang pemanfaatan herbal untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I, sebagai berikut :

Lita Fawziah / pemanfaatan herbal untuk mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Status Pekerjaan, Umur dan Usia Kehamilan Kampung Penimbung Barat, Lombok Barat, NTB

Karakteristik Responden	N (50)	100%
Status Pekerjaan		
Bekerja	11	22
Tidak Bekerja	39	78
Usia Ibu		
< 20 Tahun	3	6
20 – 35 Tahun	38	76
>35 Tahun	9	18
Paritas		
Primigravida	8	16
Multigravida	42	84

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kuestioner pemanfaatan herbal untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Kampung Penimbung Barat, Lombok Barat, NTB .

Jenis Terapi	N	%
Herbal	40	80
Non Herbal	10	20
Hasil	50	100

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden menggunakan Herbal sebagai terapi mual muntah yaitu sebesar (80%) dan non herbal (20%)

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kuesioner olahan herbal sebagai terapi untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester

I di kampung Kampung Penimbung Barat, Lombok Barat, NTB

No	Olahan Herbal	N	%
1.	Seduhan Jahe	17	34
2.	Seduhan Jeruk Nipis	13	26
3.	Seduhan Daun Mint	4	8
4.	Aroma Terapi Lemon	4	8
5.	Seduhan Kunyit	2	4
No	Non Herbal	10	20
Hasil		50	100

Berdasarkan tabel 2, sebagian responden (80%) mengolah tanaman herbal di buat olahan seperti seduhan jahe, seduhan jeruk nipis, seduhan daun mint, aroma terapi lemon, dan seduhan kunyit.

PEMBAHASAN

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada kehamilan trimester pertama. Keluhan ini terjadi karena terjadinya berbagai perubahan di dalam tubuh wanita. Salah satu penyebab terjadinya mual dan muntah karena adanya peningkatan hormon HCG (Human Gonadotropin Korionik) di dalam tubuh ibu hamil. Bila keluhan ini tidak diatasi akan menyebabkan gangguan nutrisi pada ibu hamil, dehidrasi, kekurangan energi, dan penurunan berat badan pada ibu hamil. Jika kejadian ini terus berlanjut akan berdampak pada kehamilan dan proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Kehamilan sering ditandai oleh gangguan sistem pencernaan, yang terutama bermanifestasi sebagai mual dan muntah yang disebut sebagai morning sickness. (Laila et al., 2020)

Morning sickness pada kehamilan biasanya timbul pada pagi hari tetapi hilang dalam beberapa jam, walaupun kadang-kadang keluhan ini menetap lebih lama dan dapat timbul pada waktu yang berbeda. Gejala yang mengganggu ini biasanya dimulai sekitar 6 minggu setelah hari pertama menstruasi terakhir, dan biasanya menghilang spontan 6 sampai 12 minggu kemudian. (Laila et al., 2020)

Berdasarkan hasil data kuesioner yang dilakukan di kampung Bumbang, Masbagik Selatan, Lombok timur, NTB. 2024 di dapatkan data dari 50 pasien ibu hamil yang mengisi kuesioner. Karakteristik usia responden sebagian besar 38 (76%) berusia 20 – 35 tahun. Karakteristik status pekerjaan sebagian besar 49 (78%). Responden tidak bekerja (ibu rumah tangga). Karakteristik paritas responden sebagian besar 42 (84%) responden merupakan multigravida.

Dan sebagian besar ibu hamil menggunakan herbal sebagai obat alternative untuk mungurangi mual dan muntah yaitu 40 pasien (80%) dan sisanya non herbal 10 pasien (20%) seperti, mengkonsumsi vitamin pereda mual muntah, melakukan konsultasi ke bidan/ dokter dan sebagian ibu hamil hanya dengan beristirahat dapat Mengurangi mual muntah yang di alaminya.

Pengaruh antara Usia Dengan Emesis Gravidarum

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Manuaba (2012) beliau menjelaskan bahwa faktor usia juga mempengaruhi terjadinya emesis gravidarum, yaitu usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun

merupakan usia berisiko tinggi. Faktor usia sering sekali dikaitkan dengan kesiapan mental seseorang wanita dalam menghadapi peran baru yaitu menjadi seorang ibu. Karena sebelum usia 20 tahun organ reproduksi belum siap sepenuhnya untuk mengandung dan melahirkan sehingga menimbulkan mual dan muntah. Sedangkan usia diatas 35 tahun merupakan risiko tinggi dimana ibu belum siap untuk hamil bahkan tidak menginginkan hamil lagi, dimana hal tersebut membuat ibu merasa tertekan yang bisa mengakibatkan stres yang bisa memicu timbul mual dan muntah.(Rahmawati et al., 2022)

Pengaruh antara Status Pekerjaan Dengan Emesis Gravidarum

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fauziah et al., 2019) yang menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah lebih banyak pada ibu yang tidak bekerja, yaitu sebanyak 47 (83,8%) responden dari 56 responden. Dan penelitian Mariantri, Y. Lestrai, W. Arneliwati. (2014) menjelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami emesis gravidarum yaitu sebanyak 27 (71,1%) responden adalah ibu rumah tangga.

Jadi hasil penelitian ini kuat hubungannya antara ibu yang bekerja dengan kejadian emesis gravidarum. Jadi ibu yang tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga pergaulan sosialnya lebih sempit, informasi yang didapatkan juga sedikit dan tidak ada teman untuk berbagi pengalaman, sehingga kalau ada masalah tentang kehamilannya tidak bisa menangani dan menimbulkan tekanan jiwa, yang akan memicu

timbulnya mual dan muntah.(Rahmawati et al., 2022)

Pengaruh antara Paritas Dengan Emesis Gravidarum

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Umboh, HS. Mamuaya, T. Lumy, F, S. 2014,(Rahmawati et al., 2022b)) didapatkan bahwa kejadian hyperemesis gravidarum banyak dialami pada ibu ibu yang sudah pernah melahirkan yaitu sebanyak 51 (63,8%) responden dari 80 responden. Jadi hasil penelitian ini sesuai dengan teori menurut Wiknjastro (2012) emesis gravidarum terjadi pada primigravida 60-80% dan pada multigravida 40-60%. Pada sebagian besar ibu primigravida belum mampu beradaptasi terhadap peningkatan hormon esterogen dan khorionik gonadotropin sehingga lebih sering mengalami emesis gravidarum.

Hasil dari penelitian ini di kampung Bumbang, Masbagik Selatan, Lombok timur, NTB. Yang di lakukan pada bulan Mei tahun 2024 menunjukan bahwa sebagian ibu hamil lebih memilih pengobatan herbal karena dirasakan lebih efektif dan efisien dalam mengurangi mual dan muntah pada trimester 1 (40 pasien dari jumlah total responden ibu hamil 50 pasien). Ibu hamil memanfaatkan herbal untuk mengurangi mual muntah dalam bentuk olahan: seduhan jahe 17 pasien (34%), seduhan jeruk nipis 13 pasien (26%), seduhan daun mint 4 pasien (8%), aroma terapi lemon 4 pasien (8%) dan seduhan kunyit 2 pasien (4%).

Menurut (Prastika & Pitriani, 2021) bahwa kandungan yang terdapat pada jahe sangat

bermanfaat pada ibu Hamil trimester I yang mengalami mual muntah jahe atau air rebusan jahe efektif untuk mengatasi mual muntah karena jahe memiliki sifat antiemetic (anti muntah) yang bekerja mengeluarkan gas yang berlebihan pada sistem pencernaan, gas yang berlebihan ditimbulkan Oleh peningkatan hormon kehamilan hal ini yang menyebabkan munculnya rasa mual dan muntah, selain menganjurkan ibu mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, protein, sayur dan Buah ibu juga dapat mengonsumsi air rebusan jahe untuk mengatasi mual dan muntah yang dialami (Prastika & Pitriani, 2021a)

Hasil uji analisis menyatakan bahwa seduhan jahe berpengaruh dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 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 et 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. (Oktaviani et al., 2022)

Jeruk nipis memiliki manfaat untuk ibu hamil. Kandungan didalam nya terdiri dari Limonin esensial dan linalool serta flavonoid Seperti poncirin, hesperidin, rhoifolin, maringin dan synephrine serta N-methylamine. Jeruk nipis mengandung unsur senyawa kimia yang memiliki manfaat seperti; limonene, linalyl Acetate, geranyl acetate, citral phellandrene, dan Asam sitrat 5.

Kandungan Flavonoid dalam jeruk nipis dapat meningkatkan produksi empedu Sehingga akan menetralkan cairan pencernaan tang dapat mengurangi rasa mual. Studi yang dilakukan oleh (Damayanti 2022) menunjukkan bahwa air perasan jeruk nipis hangat dapat menurunkan emesis gravidarum sehingga dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif Sebelum menggunakan obat. (A. Aninditya et al., 2024)

Secara teori daun mint memiliki efek Anestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal yang mampu mengatasi atau bahkan menghilangkan mual muntah. (Oktaviani et al., 2022)

Hasil penelitian menyatakan bahwa Seduhan mint berpengaruh dalam menurunkan Intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 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 (Dhian Parwitasari et al., n.d.) 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. (Oktaviani et al., 2022)

Menurut teori (Maternity, 2017) dapat disimpulkan bahwa pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 mual muntah dengan aromaterapi lemon disebabkan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat,

gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak inhalasi lemon essential dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah. (Susiloningtyas & Suhartinah, 2021)

Bila minyak essential di hirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke Puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, Akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang (Maternity, 2017, Sudirman et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan di Inggris pada (tahun 2000), memasukkan satu atau dua tetes minyak esensial lemon ke dalam kompor minyak atau menggunakannya atau menyebarkannya di sekitar kamar tidur membantu wanita hamil merasa lebih tenang dan tidak sakit (Yulianti & Wintarsih, 2022)

Beberapa sumber menyebutkan bahwa, kandungan dalam Kunyit memiliki tingkat efektivitas kerja yang sama dengan Vitamin B6. Kandungan dalam Kunyit, sama halnya dengan vitamin B6 mampu mengatasi rasa mual yang timbulkan dari kehamilan. (Lisnani, 2020). Adanya kandungan kurkumin pada kunyit akan meresap ke dalam aliran darah manusia dan mengurangi tekanan pada perut. Dengan mengkonsumsi kunyit, tekanan pada perut akan terasa ringan dan lega sehingga mengurangi rasa mual.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data kuesioner yang dilakukan di kampung Bumbang, Masbagik Selatan, Lombok Timur, NTB. Yang dilakukan pada bulan Mei tahun 2024 di dapatkan data yang pasien 50 orang diantaranya pada karakteristik responden adanya pengaruh status pekerjaan, umur dan usia kehamilan dan sebgaiian besar responden menggunakan herbal sebesar 80% dan 20% menggunakan non herbal. Penggunaan herbal di olah menjadi beberapa olahan seperti seduhan jahe (34%), seduhan jeruk nipis (26%), seduhan daun mint (8%), aroma terapi lemon (8%) dan seduhan kunyit (4%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada para editor dan reviewer yang telah berkontribusi dengan meluangkan waktu dan mencurahkan pikirannya demi terbitnya artikel literature review ini. Saran dan kritik selalu kami harapkan demi tercapainya manfaat dari penerbitan artikel ini.

REFERENSI

- Andi Nilna Raudatul Fariha, K., Kurnaesih, E., Husnah, N., DIII Kebidanan, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2023). *Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. F dengan Emesis Gravidarum*.
- Aninditya, A., Wahyuni, D. R., & Khiriah, R. (2024). *EFEKTIVITAS KONSUMSI PERASAN AIR JERUK NIPIS HANGAT DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI PMB I TAHUN 2023*. 15(1), 36–41.
- Aninditya, E. . . ., & Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan, D. (2024). *EFEKTIVITAS KONSUMSI PERASAN AIR JERUK NIPIS HANGAT DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI PMB I TAHUN 2023*. 15(1), 36–41.
- Dhian Parwitasari, C., Utami, S., & Rahmalia, S. (2014). *PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN JAHE DAN DAUN MINT TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL*.
- Erbangga, A. R., & Pascawati, R. (2022). PENGGUNAAN MINUMAN WEDANG JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER 1. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 791–798. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.776>
- Fauziah, Q., Astuti Wiratmo, P., Sutandi, A., Studi Keperawatan, P., & Binawan Korespondensi, U. (2019). Hubungan Status Gravidia terhadap Tingkat Keparahan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil 160 HUBUNGAN STATUS GRAVIDA TERHADAP TINGKAT KEPARAHAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL. *Binawan Student Journal*, 1(3).
- Laila, Y., St, S., Mkes, M., Suganda, Y., Kunci, K., Inhalasi, :, Jahe, A., & Hamil, I. (2020). PENGARUH INHALASI AROMATERAPY JAHE TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI PMB. In *Nan Tongga Health and Nursing* (Vol. 14, Issue 1).
- Lisnani. (2020). ANALISIS PENGARUH PEMBERIAN KUNYIT DALAM MENGURANGI GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS DOLOK MASIHOL TAHUN 2018. *JURNAL ILMIAH MAKSITEK*, 5.
- Muchtar, A. S., & Rasyid Indah Nirmala. (2023). MANAJEMEN ASUHAN KEBIDANAN ANTEPARTUM NY “R” GESTASI 7 MINGGU 2 HARI DENGAN EMESIS GRAVIDARUM DI UPT PUSKESMAS BAJOE KABUPATEN BONE. *Jurnal Midwifery*, 5.
- Munawwarah, S. M., Dhini Yahya Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar Abstrak, F., Kunci, K., Purut, J., Air Jahe, R., & Muntah, M. (2022). *Pengaruh Pemberian Terapi Jeruk Purut Dan Rebus Air Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Yang Mengalami Hyperemesis Gravidarum Tahun 2022*.
- Mustopa. (2021). EFEKTIFITAS PEMBERIAN REBUSAN JAHE DAN DAUN PEPER MINT TERHADAP PENCEGAHAN NAUSEA PADA PASIEN POST OPERASI DENGAN ANASTESI SPINAL DI RUANG BEDAH RSUD KOTA BOGOR TAHUN 2021. *SKR/PSI*.
- Oktaviani, P., Indrayani, T., & Dinengsih, S. (2022). 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 I N F O A R T I K E L ABSTRAK. In | *Jurnal Kebidanan* (Vol. 11, Issue 2).
- Prastika, C. E., & Pitriani, R. (2021a). PEMBERIAN REBUSAN JAHE UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER I DI PMB DINCE SAFRINA TAHUN 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.460>
- Prastika, C. E., & Pitriani, R. (2021b). PEMBERIAN REBUSAN JAHE UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER I DI PMB DINCE SAFRINA TAHUN 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.460>
- Rahmawati, M., Sukarsih², I., Mudlikah³, S., Rachmawati, A., & Kebidanan, P. (2022a). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1). <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.4006>
- Rahmawati, M., Sukarsih², I., Mudlikah³, S., Rachmawati, A., & Kebidanan, P. (2022b). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2022(1). <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.4006>
- Rillanda, S. (2023). *NASKAH PUBLIKASI PENGARUH AROMATERAPI JAHE TERHADAP PENURUNAN*

EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPT BLUD PUSKESMAS NIPAH.

- Riyanti, E., Pangesti, N. A., Naila, S., Studi, P., Keperawatan, D., Keperawatan, A., & Purworejo, P. (2022). EFEKTIFITAS JAHE UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL: LITERATURE REVIEW. In *Nursing Science Journal (NSJ)* (Vol. 3, Issue 1).
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Chunaeni, S. (2020). OPTIMALISASI KELAS IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MASA KEHAMILAN. *LINK*, 16(1), 42–48. <https://doi.org/10.31983/link.v16i1.5700>
- Ruspita, R., Rahmi, R., & Tanberika, F. S. (2023). PEMANFAATAN DAUN MINT SEBAGAI UPAYA PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 165–174. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.1792>
- Soekmawaty Riezqy Ariendha, D., TGH Muh Rais Lingkar Selatan Kota Mataram, J., Setyawati, I., Nurlieha Itsna Devitasari, A., & Yarsi Mataram, S. (2023). Efektivitas Jahe Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. In *Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS)* (Vol. 3, Issue 2). www.journal.stikesyarsimataram.ac.id
- Sudirman, N. Y., Agustin, A., & Faletehan, U. (2021). AROMATERAPI LEMON MENURUNKAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I.
- Susiloningtyas, I., & Suhartinah, S. (2021). MENGENAL PENGARUH PEMBERIAN LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM. *Jurnal Health Sains*, 4.
- Wahyu, A. (2023). Knowledge Of Trimester I Pregnant Women About Emesis Gravidarum. In *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi* (Vol. 1, Issue 1).
- Wulandari, S. (2020). PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN MINT TERHADAP FREKUENSI EMESIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 3(1), 61–66. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.501>
- Yulia, A., Lubis, S., & Abilowo, A. (2023). Pemberian Air Perasan Jeruk Nipis Madu Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil O R I G I N A L A R T I C L E. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
- Yulianti, Y., & Wintarsih, W. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 6(2), 462. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.541>