

## Literatur Review : Efektivitas Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Ervin Hariyani <sup>1)</sup>; Rizka Esty Safriana<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, 61121, Indonesia

<sup>2)</sup>Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, 61121, Indonesia

Corresponding Author: Ervin Hariyani

E-mail: [hariyaniervin@gmail.com](mailto:hariyaniervin@gmail.com)

### INFORMASI ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Submit : 11/08/2023

Revisi : 04/12/2023

Diterima : 31/05/2024

Publikasi : 31/05/2024

DOI : 10.30587/ijmt.v3i2.6234

#### Keywords:

Ginger;

Mint leaves;

Emesis Gravidarum;

Pregnancy;

First Trimester;

#### Kata Kunci:

Jahe;

Daun Mint;

Emesis Gravidarum;

Kehamilan;

Trimester awal

### ABSTRACT

*Nausea and vomiting or emesis gravidarum is a common complaint experienced by pregnant women in the first trimester, with symptoms of nausea accompanied by excessive vomiting and usually occurs in the morning or often also called morning sickness. Pregnant women also experience physiological changes caused by an increase in the hormones progesterone and estrogen. As a result, pregnant women in the first trimester often experience nausea and even vomiting. In dealing with emesis gravidarum in first trimester pregnant women, it can be treated by pharmacological and non-pharmacological methods. One way to deal with emesis gravidarum in first trimester pregnant women is by consuming herbal drinks such as ginger and mint leaves. The purpose of this study is to determine the effectiveness of drinking ginger and miin leaves to reduce emesis gravidarum in first trimester pregnant women. The research method is a literature review using an electronic database, namely Google Scholar using three keywords, namely "emesis gravidarum". ginger" and "mint leaves" . The results found six journals for review. Six journals stated that ginger was more effective than mint in reducing emesis gravidarum in the first trimester of pregnant women.*

### ABSTRAK

Mual dan muntah atau emesis gravidarum adalah keluhan umum yang dialami ibu hamil pada trimester I, dengan gejala mual disertai muntah yang berlebihan dan biasanya terjadi pada pagi hari atau sering juga disebut morning sickness. Ibu hamil juga mengalami perubahan fisiologis yang disebabkan peningkatan hormon progesterone dan estrogen. Akibatnya ibu hamil pada trimester I sering mengalami mual bahkan muntah. Dalam menangani emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dapat diobati dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara untuk menangani emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan mengonsumsi minuman herbal seperti jahe dan daun mint. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas dari konsumsi minuman jahe dan daun mint untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Metode penelitian ialah *literature review* dengan menggunakan database elektronik, yaitu google scholar dengan menggunakan tiga kata kunci yaitu " emesis gravidarum", "jahe",

---

dan "daun mint". Hasil ditemukan enam jurnal untuk direview. Enam jurnal menyatakan bahwa jahe lebih efektif dari pada daun mint untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

---

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai dengan bulan tiga, trimester yang kedua dimulai dari bulan keempat sampai dengan bulan keenam, trimester ketiga dimulai dari bulan ketujuh sampai dengan bulan kesembilan. (Prawirohardjo, 2012).

Didalam Alqur'an dijelaskan pada surah al-Ahqaf ayat:15 selama masa kehamilan ibu perlu melakukan perawatan kehamilan, ibu hamil sering merasakan ketidak nyaman yang mengganggu aktivitas sampai ibu hamil berkurang nafsu makan. Salah satunya mual dan muntah. Mual muntah (emesis gravidarum) adalah hal yang paling umum terjadi pada awal kehamilan (trimester I). Mual muntah biasanya terjadi di pagi hari, atau sering juga disebut *morning sickness*, namun tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada siang dan malam hari (Kristiana & Listyaningrum 2021).

Kehamilan dapat mempengaruhi tubuh ibu serta menimbulkan perubahan-perubahan fisiologi yang terjadi diseluruh sistem organ. Pada sebagian besar perubahan ibu hamil disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen, progesterone dan hormon HCG (Human Chorionic Gonadotropin). Hormon-hormon inilah yang diduga menjadi penyebab terjadinya mual dan muntah/emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I (Manuaba, 2010).

Mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi 80% ibu hamil dan dapat menimbulkan efek yang mempengaruhi kualitas hidup. Hanya sebagian kecil ibu hamil yang tidak

mengalami mual dan muntah (Rofi'ah et al.,2017).

Menurut Kemenkes RI ibu hamil di Indonesia yang mengalami mual muntah pada trimester pertama sebanyak 50%-75%. Data di Jawa Timur keluhan mual muntah pada ibu hamil mencapai 40-60% dari total kehamilan (Wulandari et al., 2019).

Cara mengatasi mual dan muntah selama kehamilan dapat diobati dengan cara farmakologi atau non-farmakologi. Tindakan farmakologi dengan cara memberikan vitamin B6. Dan non farmakologi dengan mengkonsumsi jahe, daun mint, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Ardani, 2014).

Salah satu terapi non-farmakologi yang telah banyak dilakukan ialah dengan memanfaatkan tanaman herbal seperti jahe dan daun mint. Kedua tanaman tersebut sudah sejak lama digunakan oleh nenek moyang kita sebagai pengobatan untuk kesehatan. Tanaman jahe memiliki berapa kandungan yang berfungsi untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I yaitu: zingirona, zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrene, minyak astiri, vitamin A, dan resin pahit. Senyawa-senyawa tersebut Memberikan rasa nyaman, menyegarkan, dengan aroma yang khas yang dapat mengatasi rasa mual muntah. Sedangkan untuk daun mint mengandung menthol, mempelancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Daun mint memiliki efek anatesi ringan dan mengandung efek antispasmodic dan karminatif yang bekerja di saluran gastrointestinal sehingga dapat mengatasi mual dan muntah (Azizah et al., 2019) (Yanuaringsih et al.,2020).

Telah banyak dari penelitian yang dilakukan sebelumnya untuk meneliti manfaat

dari tanaman herbal jahe dan daun mint untuk mengurangi mual muntah (emesis gravidarum). Sehingga penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari kedua tanaman herbal tersebut untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan penelitian *literature review* untuk mencari dan menganalisis dari beberapa jurnal ilmiah yang akurat dan valid dengan mengkaji efektivitas jahe dan daun mint untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Sumber ilmiah di dapatkan dari google scholar berupa jurnal ilmiah yang berjumlah enam jurnal.

Sumber untuk melakukan tinjauan *literature review* ini meliputi studi pencarian

menggunakan google scholar dengan format PICO, dimana population ibu hamil trimester I, intervention adalah efektivitas jahe dan daun mint, comparison tidak ada Outcomenya adalah emesis gravidarum. Kata kunci “jahe”, “daun mint”, “emesis gravidarum” dan “ibu hamil trimester I”.

## HASIL PENELITIAN

Setelah mencari data dan menganalisis dari beberapa artikel melalui google scholar ditemukan 299 artikel. Kemudian dipilih dan disesuaikan kriteria, diperoleh enam artikel dimana enam artikel ini memiliki metode yang sama yaitu quasy experiment, sesuai untuk review penelitian ini. Karakteristik artikel tersebut dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1. Karakteristik Artikel Yang Dianalisa**

Penelitian	Tahun	Populasi/ Sampel	Desain dan Metode	Kesimpulan
Parwitasari C.d., et al	2015	30 responden	Quasi experiment with pretes-posttes whit two approach eksperiment.	Pemberian minuman jahe Lebih efektif dari pada daun mint untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.
Afriyanti. D	2017	21 responden	Quasy exsperiment two group design.	Pemberian wedang jahe Lebih efektif dari pada daun mint untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.
Soa, U. O. M et al.	2018	23 responden	Quisy exsperiment one group pretest	Pemberian rebusan jahe merah lebih efektif dari pada daun mint, jeruk nipis dan madu untuk penurunan frekuensi mual dan muntah ibu hamil trimester I
Sumarni., et al	2019	30 responden	Quasy- exsperiment two group pre post test	Pemberian seduhan jahe lebih efektif dari pada daun mint dalam mengurangi Intensitas mual dan muntah ibu hamil trimester I.
Harahap H.P.,et al	2020	40 responden	Quasy exsmeriment pretest-posttest control group design.	Peberian minuman serbuk jahe lebih efektif daripada aromaterapi jeruk, teh daun mint dalam mengurangi emesis gravidarum. Pada ibu hamil trimeter I.
Oktaviani P.et al	2021	30 responden	Quasi experimental pre and post-test design without control group. Sampel	Pemberian minuman jahe Lebih efektif dari pada daun mint untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

## PEMBAHASAN

Dari enam artikel yang dipilih untuk

direview semua membahas tentang efektivitas pemberian jahe dan daun mint untuk mengatasi

emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Metode penelitian yang digunakan oleh para peneliti yaitu quasi eksperimen.

Hasil telaah dari penelitian Parwitasari bahwa setelah pemberian rebusan jahe nilai  $p$  ( $0,001$ )  $<$  ( $0,05$ ), sedangkan daun mint diperoleh nilai  $p$  ( $0,028$ )  $>$  ( $0,05$ ). Ada perbedaan yang signifikan setelah pemberian rebusan jahe sedangkan daun mint diperoleh  $p$ -value= $0,028$  sehingga  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan setelah pemberian rebusan daun mint (Parwitasari C.d., et al.,2015).

Hasil telaah dari penelitian Afriyanti bahwa wedang jahe dan daun mint sebagai penanganan herbal untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dengan emesis gravidarum (Afriyanti. D, et al.,2017).

Hasil telaah dari penelitian Soa bahwa hasil  $p$ -value ( $0,004$ )  $<$   $\alpha$  ( $0,05$ ) yang artinya pemberian rebusan jahe dan daun mint efektif untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I (Soa, U. O. M et al.,2018).

Hasil telaah dari penelitian Sumarni bahwa dimana nilai  $p=0,000$  lebih kecil dari nilai  $\alpha$  yaitu  $0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian air rebusan jahe lebih efektif dibandingkan daun mint terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. (Sumarni et al.,2019)

Hasil telaah dari penelitian Harahap bahwa diperoleh nilai  $p$   $0,031 < 0,05$  yang menunjukkan ada pengaruh pemberian intervensi serbuk kering jahe, lemon, dan daun mint terhadap pengurangan emesis gravidarum (Harahap H.P.,et al.2020).

Hasil telaah dari penelitian Oktaviani bahwa ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe dan mint ( $p<0,05$ ) dengan rata-rata penurunan yang menunjukkan hasil seduhan jahe lebih efektif dibanding daun mint. Seduhan jahe lebih efektif dibandingkan daun mint dalam mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I (Oktaviani P.et al.,2021).

Maka hasil dari beberapa jurnal yang

telah direview mengatakan bahwa jahe lebih efektif dari daun mint dalam mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, hal tersebut dikarenakan jahe memiliki kandungan gingerol yang dapat melancarkan darah dan membuat saraf-saraf bekerja dengan baik. Selain itu kandungan oleoresin yang memiliki rasa pedas dapat menghangatkan tubuh dan membantu mengeluarkan keringat, sehingga tubuh menjadi lebih bugar.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literatur review* terhadap enam artikel, seluruh artikel menyatakan bahwa jahe lebih efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dari pada daun mint.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, A. (2014). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempong Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.
- Anita, A., Aprina, A., & Aryani, R. (2018). Perbedaan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I yang Diberikan Ekstrak Jahe dan Ekstrak Daun Mint. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 253. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.986>
- Dinas Kesehatan RI. (2016). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Elsabhrina. (2013). Dahsyatnya daun obat sepanjang masa. Yogyakarta: CemerlangPublishing.
- Harahap, H. P., Oktafiranda, Y., & Manggabarani, S. (2020). Efektivitas serbuk jahe, aromaterapi lemon, teh daun mint terhadap emesis gravidarum trimester 1. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 84-90. <https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.91>
- Kristiana, D., & Listyaningrum, T. H (2021). P Penatalaksanaan emesis gravidarum di yogyakarta. *JHeS ( Journal of Health Studies*, 5(1),124-130. <https://doi.org/10.31101/jhes.2076>.
- Manuaba, I.B.G (2010). Ilmu Kebidanan,

- Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta : EGC.
- Marwang, S., Jumrah, & Rosita. (2022). Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe Dan Daun Mint Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(2), 231-237.  
<https://doi.org/10.36911/panmed.v17i2.1306>
- Oktaviani, P. (2022). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Rasa Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Kabupaten Bogor Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 104-109.  
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.200>
- Parwitasari, C. D., Utami, S., & Rahmalia, S. (2015). Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil. *Perbandingan*, 1, 1-10.  
[http://download.portalgaruda.org/article.php?article=186726&val=6447&title=Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=186726&val=6447&title=Perbandingan%20Efektivitas%20Pemberian%20Rebusan%20Jahe%20Dan%20Daun%20Mint%20Terhadap%20Mual%20Muntah%20Pada%20Ibu%20Hamil)
- Putri, Ayu., D Andani dan Haniarti. (2006). Efektivitas pemberian jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs". Profil kesehatan Indonesia 2019.
- Rofi'ah, S., Handayani, E., & Rahmawati, T. (2017). Efektivitas Konsumsi Jahe dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2, 57-62.
- Soa, Ursula Orcena Mau., Riski Amelia, dan Dhita Aulia Oktaviani. 2018. Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Wepana, Ngada, NTT. *Jurnal Kebidanan*, 8(2) : 157-167.
- Sumarni, Rosita, Musdalifah,. 2019. Efektivitas Pemberian Ir Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Dahlia Makassar. Prossiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur, 1(1) : 350-355.
- Yanuaringsih, G.P., Nasution, A.S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Mual Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan*, 3, 151-158.