JOURNAL OF EXCELLENT HEALTH ISSN 2775- 6610 (online)

Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *ESSENSIAL OIL* JAHE DALAM BENTUK *ROLL-ON* UNTUK PENURUNAN FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Ika Lestari 1, Yuli Agustin 2

[1,2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran

email: Ikasitorus01@gmail.com

Abstract : *Pregnancy induces physiological changes due to hormonal fluctuations, particularly increased Human Chorionic Gonadotropin (HCG), which may trigger nausea and vomiting (emesis gravidarum). If untreated, it may progress into hyperemesis gravidarum. Ginger essential oil in roll-on form is a non-pharmacological therapy that may reduce these symptoms. This quasi-experimental study with one group pretest-posttest design involved 30 pregnant women experiencing nausea and vomiting at H. Syahruddin Clinic, Tanjung Balai. PUQE-24 scoring was used before and after a 4-day intervention. Data were analyzed using Paired Sample T-Test. The mean score before intervention was 3.13 and after intervention was 1.77 with p-value 0.000 (<0.05). Conclusion: Ginger essential oil in roll-on form effectively reduces nausea and vomiting frequency in pregnant women.*

Keywords: *Emesis Gravidarum, Ginger Essensial Oil, Pregnant Women*

Abstrak : Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis akibat peningkatan hormon, khususnya *Human Chorionic Gonadotropin (HCG)*, yang dapat memicu mual dan muntah (emesis gravidarum). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum dan berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah essensial oil jahe dalam bentuk roll-on. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian essensial oil jahe dalam bentuk roll-on terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Metode penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 ibu hamil yang mengalami mual muntah di Klinik H. Syahruddin Tanjung Balai dengan teknik total sampling. Pengukuran menggunakan skor PUQE-24 sebelum dan sesudah intervensi selama 4 hari. Analisis menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor mual muntah sebelum intervensi sebesar 3,13 dan setelah intervensi sebesar 1,77 dengan nilai p-value 0,000 (<0,05). Kesimpulan: Essensial oil jahe dalam bentuk roll-on efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Kata Kunci: Emesis Gravidarum, Essensial Oil Jahe, Roll-On, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang berlangsung sejak konsepsi hingga kelahiran janin selama kurang lebih 280 hari (40 minggu). Selama masa kehamilan terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis akibat peningkatan hormon seperti Human Chorionic Gonadotropin (HCG), estrogen, dan progesteron yang memengaruhi sistem endokrin dan pencernaan ibu (Wirda et al., 2020; Pramesti et al., 2020).

Mual dan muntah pada kehamilan atau emesis gravidarum merupakan keluhan yang paling sering terjadi terutama pada trimester pertama. Gejala biasanya muncul pada usia kehamilan sekitar 6

minggu dan berlanjut hingga 12–16 minggu. Secara global, angka kejadian mual muntah pada primigravida mencapai 60–80% dan pada multigravida 40–60% (Tiran, 2019; Nisaulkhusna Kadir et al., 2019).

Mual dan muntah adalah gejala umum pada awal kehamilan. Mual biasanya terjadi di pagi hari, tetapi bisa terjadi kapan saja, siang atau malam. Gejala tersebut muncul kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Astuti, 2020).

Walaupun sering dianggap sebagai kondisi fisiologis, emesis gravidarum yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Kondisi ini ditandai dengan muntah berlebihan yang dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit, penurunan berat badan, serta gangguan fungsi hati dan ginjal (Zainiyah, 2019; Aryasih, 2022). Dampaknya terhadap janin antara lain risiko prematuritas, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga gangguan pertumbuhan intrauterin (Kartikasari et al., 2017).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 12–14% ibu hamil di dunia mengalami mual muntah berat selama kehamilan. Di Indonesia, prevalensi mual muntah pada trimester pertama berkisar antara 50–75% (Depkes RI, 2016; Tamara Gusti E et al., 2022). Angka kejadian di Sumatera Utara juga menunjukkan proporsi yang cukup tinggi pada ibu hamil trimester awal (Febrien, 2023).

Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis seperti antiemetik memang efektif, namun penggunaannya pada trimester pertama harus mempertimbangkan risiko terhadap proses organogenesis janin. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis dan komplementer lebih dianjurkan, salah satunya melalui penggunaan aromaterapi (Lola & Sri, 2020; Sari & Esmianti, 2023).

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman herbal yang telah lama digunakan sebagai antiemetik alami. Kandungan aktif seperti gingerol dan shogaol bekerja dengan menghambat reseptor serotonin pada saluran cerna sehingga dapat menekan refleks muntah dan mengurangi sensasi mual (Sari & Esmianti, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan jahe dalam berbagai bentuk sediaan efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil (Ani et al., 2020).

Penggunaan essensial oil jahe dalam bentuk roll-on merupakan inovasi sediaan yang praktis, mudah diaplikasikan, dan meningkatkan kepatuhan penggunaan dibandingkan bentuk seduhan atau inhalasi konvensional. Aromaterapi bekerja melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi dan respons mual (Purwandari & Sabrian, 2014).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Klinik H. Syahruddin Tanjung Balai, dari 73 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC terdapat 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan berbagai pemicu aroma tertentu. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi keluhan tersebut (Data Primer Klinik H. Syahruddin).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas pemberian essensial oil jahe dalam bentuk roll-on terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Klinik H. Syahruddin Tanjung Balai.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan desain *one group pre-test and post-test*. Desain ini menggunakan satu kelompok responden yang dilakukan

pengukuran sebelum intervensi (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test). Dengan desain ini, perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan dapat dibandingkan secara langsung sehingga efektivitas intervensi dapat diketahui secara lebih akurat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Klinik H. Syahruddin Tanjung Balai. Berdasarkan data kunjungan ANC, jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dan memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 30 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) ibu hamil trimester I (0–12 minggu), (2) mengalami mual dan muntah, (3) bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, dan (4) tidak sedang mengonsumsi obat antiemetik. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang memiliki komplikasi kehamilan berat atau tidak menyelesaikan intervensi sampai hari keempat.

Data yang dikumpulkan merupakan data primer yang diperoleh langsung oleh peneliti melalui observasi dan pengisian instrumen penelitian. Pada tahap awal, peneliti mengajukan izin penelitian kepada pihak Klinik H. Syahruddin Tanjung Balai. Setelah memperoleh persetujuan, peneliti melakukan seleksi responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

Intervensi yang diberikan berupa essensial oil jahe dalam bentuk roll-on yang digunakan selama 4 hari. Responden diarahkan untuk mengaplikasikan roll-on pada area tertentu (seperti pergelangan tangan atau di bawah hidung) saat muncul rasa mual, dengan frekuensi penggunaan sesuai instruksi penelitian.

Instrumen pengukuran yang digunakan adalah Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24), yaitu kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan mual dan muntah dalam 24 jam terakhir. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum pemberian intervensi (pre-test) dan setelah 4 hari pemberian essensial oil jahe (post-test).

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan rerata skor mual muntah sebelum dan sesudah pemberian essensial oil jahe menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test (t-dependent)* dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

Hipotesis penelitian diterima apabila nilai probabilitas (p-value) < 0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara skor pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa essensial oil jahe dalam bentuk roll-on efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Skor PUQE Sebelum Intervensi (Pretest) Essensial Oil Jahe

Skor PUQE	Frekuensi	Persentse
10	2 orang	10.0%
11	3 orang	15.0%

12	6 orang	30.0%
13	9 orang	45.0%
Total	20 orang	100%

Dari table di atas, terlihat bahwa skor terbanyak berada pada nilai 13, yaitu sebesar 45%, yang menunjukkan bahwa keluhan mual muntah cukup tinggi sebelum intervensi diberikan.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Skor PUQE Sesudah Intervensi (Posttest) Essensial Oil Jahe

Skor PUQE	Frekuensi	Persentase
1	1 orang	5%
2	8 orang	40.0%
3	11 orang	55.0%
Total	20 orang	100%

Berdasarkan table 4.2 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden mengalami penurunan frekuensi mual muntah, dengan skor yang masuk dalam kategori ringan atau bahkan tidak mengalami mual muntah lagi.

Tabel 4.3
Hasil Uji Wilcoxon terhadap Skor Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Essensial Oil Jahe

Variabel	N	Mean Rank	Jumlah Rank	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Posttest < Pretest (Negative Ranks)	20	10,50	210,00	-3,955	0,000	Ada perbedaan yang signifikan
Posttest > Pretest (Positive Ranks)	0	-	-			
Posttest = Pretest (Ties)	0	-	-			

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor mual muntah sebelum dan sesudah pemberian essential oil jahe. Seluruh responden (100%) mengalami penurunan skor mual muntah, dan tidak ada yang mengalami peningkatan ataupun tetap.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi dengan pemberian essential oil jahe, Sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah dengan kategori sedang hingga berat, dengan skor PUQE yang mendominasi berada pada angka 13 (45%). Hal ini menunjukkan bahwa keluhan mual muntah cukup tinggi pada awal kehamilan, yang merupakan salah satu gejala umum emesis gravidarum.

Menurut Manuaba (2020), emesis gravidarum merupakan gangguan kehamilan trimester pertama yang terjadi akibat perubahan hormon, terutama peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (HCG) dan estrogen. Hormon-hormon ini dapat memengaruhi pusat muntah di otak serta memperlambat pengosongan lambung, sehingga menimbulkan keluhan mual dan muntah. Keadaan ini jika tidak ditangani dengan

baik dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum.

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian essential oil jahe dalam bentuk roll-on, hasil menunjukkan adanya penurunan yang sangat signifikan terhadap frekuensi mual muntah. Mayoritas responden (55%) memiliki skor PUQE sebesar 3, dan 40% memiliki skor 2, yang tergolong dalam kategori ringan. Bahkan, terdapat 1 orang (5%) yang hanya mengalami skor 1, yang mengindikasikan hampir tidak ada keluhan mual muntah.

Temuan ini sesuai dengan teori dari Sari & Esmianti (2023) yang menyebutkan bahwa jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiemetik, yaitu menekan pusat muntah di otak serta meningkatkan motilitas lambung. Senyawa ini bekerja menghambat aktivitas serotonin yang berlebihan di saluran cerna yang dapat memicu rasa mual.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai Z = -3.955 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor mual muntah sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden (100%) mengalami penurunan skor PUQE, tidak terdapat responden yang skornya tetap atau meningkat.

Hasil ini memperkuat efektivitas jahe sebagai terapi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Sejalan dengan penelitian dari Apriyanti (2023), pemberian jahe baik secara oral maupun inhalasi telah terbukti menurunkan skor mual muntah secara signifikan. Terapi ini menjadi alternatif penting untuk ibu hamil yang tidak dapat atau tidak ingin menggunakan obat antiemetik karena risiko efek samping.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya selaras dengan teori dan penelitian sebelumnya, tetapi juga menunjukkan bahwa essential oil jahe dalam bentuk roll-on dapat dijadikan intervensi praktis, alami, dan efektif dalam menangani emesis gravidarum ringan hingga sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Pemberian Essential Oil Jahe dalam bentuk Roll-On terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu hamil di Klinik H Syahruddin Tanjungbalai, maka dapat disimpulkan sebelum diberikan intervensi, Sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah dengan kategori sedang hingga berat. Skor PUQE terbanyak berada pada nilai 13 (45%), menunjukkan tingginya keluhan mual muntah pada awal kehamilan sesudah diberikan intervensi berupa essensial oil jahe dalam bentuk roll-on, terjadi penurunan frekuensi mual muntah secara signifikan. Mayoritas responden menunjukkan skor PUQE kategori ringan, bahkan terdapat responden yang tidak lagi mengalami mual muntah.

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian essential oil jahe. Hal ini membuktikan bahwa essential oil jahe efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Ani, A., Budi, C. & Dedi, E., 2020. Efektivitas terapi herbal untuk mengatasi emesis gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 15(2), pp. 123–130.

Eka Wardani, & Sulastri, 2023. [Judul artikel]. *Jurnal Kehamilan dan Kesehatan*, 10(1), pp. 45–52.

Farida, F. & Lola, G., 2020. Studi kasus hiperemesis gravidarum pada ibu

hamil. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 12(3), pp. 200–208.

Harahap, H., Alamanda, I. & Harefa, J., 2022. Peran hormon dalam terjadinya mual dan muntah pada kehamilan. *Jurnal Endokrinologi*, 8(1), pp. 67–75.

Ika, K., 2020. Dampak hiperemesis gravidarum terhadap kesehatan ibu dan janin. *Jurnal Maternal dan Anak*, 9(2), pp. 89–96.

Kartikasari, L., Mulyadi, R. & Sari, P., 2017. Komplikasi emesis gravidarum: Tinjauan klinis. *Jurnal Medis Nasional*, 22(4), pp. 305–312.

Lola, R. & Sri, T., 2020. Pengaruh aromaterapi terhadap gejala mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Terapi Komplementer*, 11(1), pp. 78–85.

Pramesti, D., et al., 2020. Hubungan hormon dengan terjadinya mual muntah pada kehamilan. *Jurnal Obstetri*, 14(2), pp. 115–122.

Putri, S., et al., 2022. Perkembangan janin dan perubahan fisiologis pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(3), pp. 150–157.

Retni, R. & Damansyah, S., 2022. Manajemen hiperemesis gravidarum. *Jurnal Kesehatan Ibu*, 7(1), pp. 30–36.

Ronalen, P., 2021. Perkembangan trimester pada kehamilan. *Jurnal Obstetri & Kebidanan*, 13(4), pp. 220–228.

Smith, C.A., Collins, C.T., Crowther, C.A. & Levett, K.M., 2020. Complementary therapies for nausea and vomiting in pregnancy: A systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20, p. 275. https://doi.org/10.1186/s12906-020-02996-5.

Sugiyono, 2019. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tamar, F., 2020. Faktor predisposisi hiperemesis gravidarum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), pp. 40–47.

Wirda, A., et al., 2020. Definisi dan tahapan kehamilan. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 17(1), pp. 10–16.

Wulandari, D., et al., 2021. Perubahan fisiologis pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 18(2), pp. 95–102.

Sari, A. & Esmianti, R., 2023. Minyak esensial jahe dan efektivitasnya dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Obat Herbal Indonesia*, 9(1), pp. 34–42.

Tamara Gusti, E., et al., 2022. Prevalensi mual dan muntah pada ibu hamil di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(2), pp. 85–92..