



## Pengaruh Rebusan Daun *Mint* dan Rebusan Jahe Untuk Menghilangkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Tanjung Agung

Jusmawati<sup>1</sup>, Dewi Meilyta<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
[jusmaafria@gmail.com](mailto:jusmaafria@gmail.com)

Keywords:  
 mint leaves, ginger, pregnant women, nausea and vomiting

### ABSTRACT

*The World Health Organization states that 14 percent of pregnant women experience vomiting and nausea during pregnancy. In the first trimester of pregnancy, around 73.5 percent of pregnant women in the United States, Australia and five European countries reported experiencing morning sickness. In Indonesia, 50 to 75 percent to 85% of pregnant women report experiencing nausea (Eka, 2023). During the first trimester of pregnancy, nausea and vomiting, known as emesis gravidarum, are very common. Although nausea and vomiting are more common in the morning, a condition called "morning sickness" can still occur at any time of the day or night. The aim is to determine the effectiveness of giving ginger tea and mint leaves for nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. This type of research is quasi experimental design research. The design used is a one group pre-posttest research design. The population in the study were all 1st trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting at the Tanjung Agung Community Health Center in November-December 2023, a total of 80 1st trimester pregnant women. The results of the research were obtained using the Wilcoxon test analysis, namely a significance value of 0.00 ( $p < 0.05$ ), it can be concluded that there is a significant difference, the effect between boiled mint leaves on the intensity of nausea, and boiled ginger on the intensity of nausea with Wilcoxon test analysis, namely a significance value of 0.00. ( $p < 0.05$ ), it can be concluded that there is a significant difference in the effect of boiled ginger on the intensity of nausea.*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah perubahan alamiah keturunan yang menghasilkan janin yang tumbuh dalam rahim ibu. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan fisik, mental, dan hormonal, yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, salah satunya adalah muntah, yang umumnya muncul pada awal kehamilan. 80% ibu hamil mengalami muntah dan mual selama kehamilan, yang berdampak pada Kualitas hidup: Sebagian besar ibu hamil mengalami muntah dan mual selama kehamilan. (Rofi'ah et al., 2017). Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan fisiologis pada semua sistem organnya, sebagian besar disebabkan oleh kerja hormon. Ibu hamil mengalami ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, yang menyebabkan perubahan tersebut (Afriyanti, 2017). Mual muntah adalah salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil. Setengah dari wanita hamil mengalami emesis gravidarum, yang juga dikenal sebagai morning sickness atau rasa mual di pagi hari, yang merupakan aspek yang tidak menyenangkan dari kehamilan (Koesno, 2009). Rasa sakit gravidarum ini mengurangi nafsu makan, yang mengubah keseimbangan elektrolit dan mengubah metabolisme tubuh. (Neil, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO, 2013), mual muntah paling sedikit terjadi pada 14,8% dari seluruh ibu hamil, dan hiperemesis mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia. Sekitar 55% ibu hamil di New York juga mengalami muntah (Tiran, 2018).

Laporan WHO menyatakan bahwa 14 persen wanita hamil mengalami muntah dan mual selama kehamilan. Di trimester pertama kehamilan, sekitar 73,5 persen ibu hamil di Amerika Serikat, Australia, dan lima negara Eropa melaporkan mengalami mual di pagi hari. Di Indonesia, 50 hingga 75 persen hingga 85% ibu hamil melaporkan mengalami mual (Eka, 2023). Selama trimester pertama kehamilan, mual dan muntah, yang dikenal sebagai emesis gravidarum, sangat umum. Meskipun mual dan muntah lebih sering terjadi di pagi hari, kondisi yang disebut "sakit pagi" tetap dapat terjadi kapan saja, siang atau malam.

Di seluruh dunia, jumlah kasus mual muntah yang menyerang ibu hamil jauh lebih sedikit daripada di New York. Dari hasil observasi, 24,7% dari 2.203 ibu

hamil di Indonesia mengalami mual muntah. Jumlah kasus mual muntah di Indonesia jauh lebih besar daripada seluruh dunia. Angka ini terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida (Kemenkes RI, 2012).

Jumlah hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang meningkat dalam serum dan plasenta adalah penyebab mual muntah selama kehamilan. Mual muntah dapat terjadi siang atau malam (Aritonang, 2010). Selama kehamilan, muntah biasanya ringan dan dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi ini kadang-kadang berhenti pada trimester pertama, tetapi efeknya dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, dehidrasi, penurunan berat badan yang lemah, dan gangguan nutrisi (Runiari, 2010). Tingkat 1 mual muntah adalah mual muntah yang terus menerus yang menyebabkan kelemahan, penolakan makan, penurunan berat badan, rasa nyeri di epigastrium, penurunan tekanan darah, kurangnya turgor kulit, lidah kering, dan mata cekung. Tingkat 2 mual muntah adalah mual muntah yang parah yang mengakibatkan estrogen dan progesteron, yang menyebabkan mual muntah. Gejala yang lebih parah biasanya termasuk apatis, penurunan turgor kulit, lidah kering dan kotor, nadi kecil dan cepat, penurunan berat badan, dan mata cekung. Pada tingkat 3 (berat), penderita mengalami keadaan umum yang buruk, kesadaran yang sangat menurun, sampai koma, nadi kecil, halus, dan cepat, dehidrasi yang parah, suhu tubuh naik, dan tekanan (Runiari, 2010).

Untuk mengatasi mual muntah pada awal kehamilan, ada pilihan untuk terapi farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan farmakologi, seperti pemberian Vitamin B6, dan tindakan non farmakologi, seperti seduhan jahe dan daun mint, teknik relaksasi, dan aromaterapi, dapat membantu mengurangi emesis gravidarum (Ardani, 2013). Zingiberol, minyak atsiri zingiberen, kurkumen, bisabilena, flandrena, gingerol, vitamin A, dan resin pahit yang terkandung dalam jahe memiliki kemampuan untuk menghentikan sintesis serotonin, yang merupakan suatu neurotransmitter yang diproduksi oleh neuron serotonergis di sistem saraf pusat dan sel enterokromafin di saluran pencernaan. Ini memungkinkan jahe untuk memberikan rasa nyaman di perut dan mengurangi rasa mual dan muntah. (Yanuaringsih et al., 2020).

Daun mint dapat digunakan sebagai obat untuk muntah dan mual, terutama untuk ibu hamil karena menthol membantu melancarkan sistem pencernaan dan meringankan kram perut atau kejang perut. Daun mint juga memiliki efek anestesi ringan dan memiliki sifat antispasmodik dan karminatif yang bekerja di usus halus empat dan di saluran gastrointestinal, sehingga mengurangi muntah dan mual (Aziza et al., 2013). Berdasarkan latar belakang sebelumnya, penulis melakukan ulasan literatur terkait dengan “Pengaruh pemberian rebusan jahe dan rebusan daun mint untuk menghilangkan mual muntah pada ibu hamil trimester 1”

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimental desain*. Rancangan yang digunakan adalah rancangan penelitian *pre-post one groups*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu Hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah di Puskesmas Tanjung Agung pada bulan November-Desember 2023 sejumlah 80 orang ibu hamil trimester 1. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Kriteria inklusi ; 1) Ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah di Puskesmas Tanjung Agung . 2) Ibu hamil yang tidak mengalami komplikasi kehamilan . 3) Ibu hamil bersedia menjadi responden dengan menandatangani formulir persetujuan (*informed consent*). Kriteria eksklusi ; ibu hamil yang tidak menyukai daun mint dan jahe.

**HASIL**

**1. Analisis Univariat**

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

No	Karakteristik	F	%
1	Usia		
	< 20 tahun	51	63.7
	≥ 20 tahun	29	36.3
	Total	80	100
2	Pendidikan		
	SMP	7	9.1
	SMA	59	73.4
	Perguruan Tinggi	14	17.5
	Total	80	100

3	Pekerjaan		
	IRT	52	65.0
	Karyawan / PNS	10	12.5
	Wirausaha	18	22.5
	Total	80	100

Sumber : data primer, 2024

Dari data responden didapat usia yang mayoritas adalah usia ≥ 20 tahun dengan jumlah responden 51 responden (63.7%) dan minoritas < 20 tahun dengan jumlah responden 29 responden (36.3%). Untuk Pendidikan mayoritas berpendidikan SMA dengan jumlah 59 responden (73,4%), minoritas SMP berjumlah 7 responden (9.1%), dan 14 responden (17.5%) berpendidikan perguruan tinggi. Pekerjaan untuk mayoritas adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan jumlah 52 responden (65%), minoritas adalah karyawan / PNS berjumlah 10 responden (12.5%), dan yang wirausaha berjumlah 18 reaponden (22,5%). Hal ini dapat di lihat pada table 1 di atas.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berusia 41-50 tahun sebanyak 19 responden (55,9%). Table diatas juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden (55,9%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 responden.

**2. Analisis Bivariat**

Pengaruh Intensitas Mual Sebelum dan Sesudah Meminum Air Rebusan Daun Mint

**Tabel 2. Pengaruh Intensitas Mual Sebelum dan Sesudah Meminum Air Rebusan Daun Mint**

Intervensi	N	STD		p-value
		Mean	Deviiasi	
Intensitas Mual Pres - Test	40	151.43	15.273	0,00
Intensitas Mual Post - Test	40	136.84	13.802	

Sumber : data primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan perbedaan rerata intensitas mual responden pada *pre test* dan *post test* meminum air rebusan daun mint . Intensitas mual *pre test*

memiliki nilai mean 151,43 kemudian mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean pada intensitas mual *post test* adalah 136.84. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat penurunan mual sebelum dan sesudah meminum air rebusan daun mint. Analisis *uji Wilcoxon* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan “terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh Antara rebusan daun mint terhadap intensitas mual”

Pengaruh Intensitas Mual Sebelum dan Sesudah Meminum Air Rebusan Jahe

**Tabel 3 Pengaruh Intensitas Mual Sebelum dan Sesudah Meminum Air Rebusan Jahe**

Intervensi	N	Mean	STD		p-value
			Deviasi	Min - Max	
Skor Mual Pres - Test	40	0.152	15.346	1 – 29	0,01
Skor Mual Post - Test	40	0.121	12.227	7 – 18	

Sumber : data primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan perbedaan rerata intensitas mual responden pada *pre test* dan *post test* meminum air rebusan daun mint . Intensitas mual *pre test* memiliki nilai mean 0.152 kemudian mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean pada intensitas mual *post test* adalah 0.121. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat penurunan mual sebelum dan sesudah meminum air rebusan jahe analisis *uji Wilcoxon* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan “terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh Antara rebusan jahe terhadap intensitas mual”.

**PEMBAHASAN**

**1. Pengaruh Antara Air Rebusan Daun Mint Terhadap Intensitas Mual**

Dari 40 responden menunjukkan perbedaan rerata intensitas mual responden pada *pre test* dan *post test* meminum air rebusan daun mint. intensitas mual *pre test* memiliki nilai mean 151,43 kemudian mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean pada intensitas mual *post test* adalah 136.84. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat penurunan mual sebelum dan sesudah meminum air rebusan daun mint.

Pengaruh Antara rebusan daun mint terhadap intensitas mual dengan analisis uji Wilcoxon yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan “terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh Antara rebusan daun mint terhadap intensitas mual”.

Patimah (2018) menguatkan penelitian ini dengan hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang signifikan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi minum rebusan daun mint, berjemur sinar matahari pagi, dan kombinasi keduanya, Intervensi yang paling efektif untuk mengurangi mual muntah adalah intervensi kombinasi yaitu minum rebusan daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari pagi dengan nilai  $sig.0,000 < 0,05$ . Azizah (2019) juga menguatkan dengan hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang dengan nilai  $p\ value = 0,008$  ( $p < 0,05$ ). Ditambahkan oleh Oktaviani (2022) dengan menunjukkan 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 mint. Seduhan jahe dan mint mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Pendapat penulis dalam penelitian ini adalah responden belum banyak mengetahui manfaat dari daun mint, ditambah jarang nya daun mint di lapangan. Oleh karena itu setelah responden mengetahui kegunaan daun mint, maka responden bersedia menanam daun mint di pekarangan rumahnya.

**2. Pengaruh Antara Air Rebusan Jahe Terhadap Intensitas Mual**

Dari 40 responden menunjukkan perbedaan rerata intensitas mual responden pada *pre test* dan *post test* meminum air rebusan daun mint . Intensitas mual *pre test* memiliki nilai mean 0.152 kemudian mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean pada intensitas mual *post test* adalah 0.121. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat penurunan mual sebelum dan sesudah meminum air rebusan jahe.

Pengaruh Antara rebusan jahe terhadap intensitas mual dengan analisis uji Wilcoxon yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan “terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh Antara rebusan jahe terhadap intensitas mual”. Affriyanti (2017) dan Ramadhanti et al. (2021) yang menyatakan seduhan jahe lebih efektif dibandingkan dengan seduhan daun mint. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini. Ditambahkan Puspita (2022) dengan hasil penelitian sebagai berikut : ada pengaruh Air seduhan jahe dalam mengurangi tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester satu di PMB Lidya Harsa dengan  $p$  value 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ).

Rahmaini (2022) juga memperkuat dengan menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Menurut peneliti meminum seduhan jahe sebanyak 2 kali dalam sehari dengan 250 mg jahe dapat mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama, jahe berperan menstimulasi motilitas traktus gastrointestinal dan mendorong sekresi saliva dan jahe untuk melonggarkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, karena senyawa gingerol dalam jahe memblok serotonin peningkatan progesteron, sehingga tonus dan motilitas otot polos menurun dan terjadi regurgitasi esofagus.

## KESIMPULAN

1. Pengaruh Antara rebusan daun mint terhadap intensitas mual dengan analisis uji Wilcoxon yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh Antara rebusan daun mint terhadap intensitas mual
2. Pengaruh Antara rebusan jahe terhadap intensitas mual dengan analisis uji Wilcoxon yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan terdapat

perbedaan secara signifikan, pengaruh Antara rebusan jahe terhadap intensitas mual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astriana. (2018). Efektivitas Pemberian Rebusan Air Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Penawar Jaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 43–48.
- Azizah Al Asri Nainar , Leli Diniyah , Lilis Komariah (2019), Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang, *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(2), 81-93.
- Dhita Ayu Puspita , Septika Yani veronica , Riona Sanjaya , Hellen Febriyanti.(2022). Pengaruh Air Seduhan Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(1), 1-10
- Febriyanti H., Primadevi I., Fauziah N, Dwi Fara Y, Mayasari A (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Air Seduhan Jahe Dengan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*.
- Ika Putri Ramadhani (2019). Pengaruh pemberian minuman jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I di Kabupaten Padang Tahun 2019 .Skripsi. STIKES Alifah Padang
- Iluh Meta Indrayani (2017). Efektifitas pemberian wedang jahe terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. Skripsi. Bengkulu
- Notoatmodjo Soekidjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Papat Patimah (2018) Pengaruh Minum Rebusan Daun Mint, Berjemur Sinar Matahari Pagi Dan Kombinasi Keduanya Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber Kabupaten Cianjur Jawa Barat Tahun 2018, <https://perpus.fikumj.ac.id>
- Putri Oktaviani, Triana Indrayani, Sri Dinengsih. (2022). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint terhadap Rasa Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Kabupaten Bogor Tahun 202, *Jurnal Kebidanan*. 11 (2).104-109.
- Ramadhanti, I.P., & Lubid, U.H. (2021). Ginger and Mint Leaves Alleviate Emesis Gravidarum.

- WMM Journal, 1, 37-45.
- Rukiyah Ai Yeyeh (2019). Asuhan kebidanan Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal, Jakarta : CV trans Info Media.
- Rukiyah Ai Yeyeh, (2019) Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan Edisi Revisi: Jakarta : CV trans Info Media.
- Septi Dwi Kayanti (2019). Efektivitas pemberian seduhan jahe dan madu terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dan II di Wilayah Kerja Puskesmas Moyo Hulu Kabupaten Sumbawa Nusa Tenggara Barat Tahun 2019. Jurnal Kesehatan dan Sains Sumbawa. Stikes Griya Husada Sumbawa.
- Setyawan. (2020). Budidaya jahe. Jogjakarta. Penerbit: Pustaka Baru
- Syuhada, K.,(2017). Evaluasi penambahan ekstrak daun jahe merah (*Zingiber officinale* var *rubrum*) terhadap aktivitas antioksidan, total bakteri, pH, dan sifat organoleptik susu pasteurisasi komersial.[Skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Tiran Denise (2019). Seri Asuhan Kebidanan Mual dan Muntah Kehamilan. Edisi Cetakan I. Jakarta: EGC
- Ummu, Aiman (2020). Hubungan Paritas dengan Kejadian Hiperemesis di RSUD salatiga Tahun 2019. Jurnal
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Kebidanan Kestra, 3, 61-66.
- Yanuaringsih, G.P., Nasution, A.S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester I. Jurnal Kesehatan, 3, 151-158.