



## Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran  
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni  
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar  
Imersif"



### Manfaat Wedang Jahe dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Trimester I

Ardifa Ajeng Nurcahyani<sup>(✉)</sup>, Cahyo Hasanudin<sup>2</sup>, Maria Ulfa<sup>3</sup>, Ari Tri Rahayu<sup>4</sup>  
<sup>1,3,4</sup>D-3 Kebidanan Bojonegoro, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia  
<sup>2</sup>Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
[ajengcahyani@gmail.com](mailto:ajengcahyani@gmail.com), [cahyo.hasanudin@ikippgribojonegoro.ac.id](mailto:cahyo.hasanudin@ikippgribojonegoro.ac.id),  
[ulfah053@gmail.com](mailto:ulfah053@gmail.com), [arirahayu25b@gmail.com](mailto:arirahayu25b@gmail.com)

**Abstrak**—Jahe mempunyai kandungan gizi yang lengkap. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh wedang jahe dalam mengatasi mual pada kehamilan. Metode penelitian ini adalah SLR. Data ini dalam bentuk data sekunder. Prosedur pengumpulan informasi menggunakan Simak dan catat. Hasil penelitian mengetahui kandungan wedang jahe meliputi 1) zingiberol, 2) gingerol, dan 3) vitamin A. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat tiga kandungan dalam wedang jahe yang dapat mengurangi emesis gravidarum.

**Kata kunci**—Wedang Jahe, Emesis Gravidarum, Trimester 1

**Abstract**—Ginger has a complete nutritional content. The reason of this consider was to decide the benefits of ginger in overcoming sickness and spewing in pregnancy. This research method is SLR. The investigate information is within the shape of auxiliary information. Data collection strategies utilizing listen and take notes. The comes about appeared that the substance of ginger incorporates 1) zingiberol, 2) gingerol, and 3) vitamin A. The conclusion of this ponder is that there are three fixings in wedang ginger that can decrease queasiness and spewing in pregnancy.

**Keywords**—Ginger, Emesis Gravidarum, Trimester 1

## PENDAHULUAN

Trimester pertama adalah fase penting dalam kehamilan di mana embrio mulai berkembang dan menempel pada dinding rahim. (Lestari, 2023). Periode ini tubuh dan sistem organ bayi mulai mengalami perkembangan. (Setyorini, 2023). Trimester pertama berlangsung selama 12 minggu saat awal kehamilan. (Pratiwi dkk., 2024). Jadi, trimester pertama adalah periode 12 minggu awal kehamilan di mana embrio berkembang, menempel pada dinding rahim, dan membentuk struktur tubuh serta sistem organ bayi.

Pada kehamilan terdapat perubahan fisiologis salah satunya gangguan pada sistem pencernaan akibat peningkatan produksi asam lambung (Atiqoh, 2020).

Perubahan fisiologis pada ibu hamil dapat menyebabkan gangguan pencernaan akibat peningkatan produksi asam lambung (Saputri dkk. dalam Fajria dkk., 2024). Peningkatan asam lambung menyebabkan mual, pusing pagi, dan muntah (Daniati, 2023). Jadi, perubahan fisiologis pada ibu hamil, khususnya peningkatan produksi asam lambung, dapat menyebabkan gangguan pencernaan yang ditandai dengan mual, pusing pagi, dan muntah.

Emesis gravidarum sering dialami selama awal kehamilan (0-12 minggu), berlangsung terus-menerus sampai usia kehamilan 14-16 minggu, lalu berkurang (Malia, 2018). Biasanya muncul pada pagi hari tetapi dapat muncul malam hari. (Bahrah dkk., 2024). Dan bisa kambuh dengan frekwensi kurang dari 5 kali dalam sehari. (Sari dkk., 2023). Jadi, Emesis gravidarum bisa muncul pagi atau malam hari dengan frekwensi 5 kali sehari.

Pudiastuti dalam Munisah dkk. (2022) Jelaskan bahwa emesis gravidarum adalah tanda dan gejala kehamilan yang bisa terjadi selama hamil. Penyebabnya yaitu karena perubahan hormon dalam tubuh, psikis, dan gaya hidup (Kusmiati dalam Utaminingtyas, 2020). Pola makanan yang tidak sehat, kurang tidur, dan stres dapat memperburuk kesehatan (Wahyu, 2023). Jadi, mual dan muntah disebabkan karena perubahan hormon, faktor psikologis, dan gaya hidup, serta dapat diperburuk oleh pola makan tidak sehat, kurang tidur, dan stres.

Jahe adalah rempah yang memiliki banyak manfaat, seperti untuk bumbu masak, minuman, dan obat tradisional. (Nurdiana, 2018). Jahe dianggap sebagai solusi alternatif yang terjamin dan ampuh untuk mengatasi mual muntah selama hamil (Viljoen dkk. dalam Ramadhani, 2019). Jahe mengandung gingerol serta shoga yang berfungsi sebagai saluran penerima dalam sistem pencernaan untuk mempercepat pengosongan lambung (Gravidarum, 2022). Jadi, jahe merupakan rempah yang multifungsi dan sebagai solusi untuk mengurangi mual muntah selama hamil.

Rasa mual bisa mereda dengan terapi komplementer, seperti mengonsumsi wedang jahe hangat. (Wulandari dkk., 2019). Wedang jahe adalah pilihan untuk mengurangi emesis gravidarum yang dapat membantu meringankan ketidaknyamanan selama hamil (Alyamaniyah, 2014). Wedang jahe hangat terbukti aman untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan (Zanah, 2021). Jadi, rasa mual, dan ketidaknyamanan selama kehamilan dapat teratasi dengan minum wedang jahe hangat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. Penelitian SLR adalah metode yang digunakan untuk mengevaluasi, menyelidiki, dan menganalisis seluruh penelitian yang relevan dengan topik atau pertanyaan penelitian tertentu (Triandini dkk., 2019 dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data penelitian ini terdiri dari data sekunder. Data sekunder berasal dari artikel jurnal nasional, buku, makalah, dan dokumen lainnya. Data ini berupa kata, frasa, klausa, atau kalimat yang diambil dari buku dan artikel jurnal nasional (Umaroh dan Hasanudin, 2024).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat. Metode ini, menurut Sudaryanto (dalam Faruk, DAU REPUBL 2012:24), adalah metode untuk mengumpulkan dan mencatat informasi yang relevan terkait masalah penelitian. Dalam penelitian ini, metode simak dilakukan melalui studi literatur terkait interferensi, dilanjutkan dengan pengolahan data. Metode catat dilakukan dengan mengidentifikasi data yang relevan dengan permasalahan penelitian.

Validasi data menggunakan triangulasi teori (Puspita & Hasanudin, 2024). Ini dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori dan konsep-konsep yang sudah ada dalam riset sebelumnya, guna memastikan keakuratan dan kredibilitas temuan. Teori-teori tersebut digunakan sebagai acuan untuk memvalidasi penjelasan atau gagasan yang diangkat dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat wedang jahe untuk mengurangi emesis gravidarum trimester I dapat berbentuk.

### 1. Meredakan Mual dan Muntah

Jahe dapat mengurangi frekuensi dan peningkatan rasa ketidaknyamanan yang sering terjadi pada trimester pertama. Jahe bisa merelaksasikan otot yang berada di saluran pencernaan, dengan cara ini bisa mengurangi rasa mual dan memuntahkan (Glare dalam Indrayani, 2018).

### 2. Mengurangi Ketidaknyamanan Pencernaan

Kandungan jahe seperti zingiberol, gingerol, dan vitamin A dapat menghambat serotonin, neurotransmitter pada neuron serotonergik yang disintesis oleh sel enterokromafin yang diyakini membantu mengatasi rasa mual dan muntah dengan memberikan rasa nyaman pada perut. (Ahmad dalam Harahap, 2020).

### 3. Meningkatkan Sirkulasi Darah

Jahe dapat membantu melancarkan peredaran darah yang sangat penting agar memastikan tubuh ibu dan janin mendapatkan oksigen dan nutrisi yang cukup. Jahe mengandung minyak atsiri yang dapat mengurangi mual dan muntah, sementara gingerol membantu melancarkan peredaran darah dan memperlancar fungsi saraf. Hal ini membuat tubuh lebih rileks, kepala terasa segar, dan mual berkurang (Ferina dkk., 2024).

## SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah adanya 3 manfaat wedang jahe untuk mengurangi Emesis Gravidarum Trimester 1, yaitu 1) Meredakan Mual dan Muntah, 2) Mengurangi Ketidaknyamanan Pencernaan dan 3) Meningkatkan Sirkulasi Darah.

## REFERENSI

- Alyamaniyah, U. H. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(1), 81-87. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrik10a64e0be22full.pdf>.
- Atiqoh, R., N., (2020). *Kupas tuntas hyperemesis gravidarum (Mual muntah berlebihan dalam kehamilan)*. Jakarta Barat: Penerbit One Peach Media.
- Azwardi. (2018). *Metode penelitian: Pendidikan bahasa dan sastra Indonesia*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Bahrah, K., Melicha, M., Simanjutak, S., & Isnaini, Y. S., (2024). *Kandungan senyawa aktif jahe merah (Zingiber officinalis Rosc. Var. Rubrum) sebagai terapi emesis gravidarum*. Penerbit NEM.
- Daniati, D., Teja, N. M. A. R. T., Dewi, K. A. P., Hotijah, S., & Juaeriah, R. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan: Panduan praktis untuk bidan*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Fajria, L., Biomed, M., Amelia, N., & Oktafah, N. A. (2024). *Terapi komplementer mual muntah dalam kehamilan*. Indramayu: CV Adanu Abimata.
- Ferina, O., & Faulina, R. (2024). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Krui. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1428-1442. [file:///C:/Users/ardif/Downloads/11154-66326-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ardif/Downloads/11154-66326-1-PB%20(1).pdf).
- Gravidarum, P. E. (2022). Pengabdian Masyarakat “Manfaat Jahe Untuk Terapi Mual Muntah” di Balai Desa Rulungsari Kecamatan Natar Tahun 2022. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1) [file:///C:/Users/ardif/Downloads/6794-28072-2-PB%20\(8\).pdf](file:///C:/Users/ardif/Downloads/6794-28072-2-PB%20(8).pdf).
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 84-95. <https://jurnal.usk.ac.id/JIK/article/view/18089>.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201-211. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.29>.
- Lestari, W., Mufliah, I. S., Amalia, P., Fitri, S. R., & Rahel, L. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan: Panduan lengkap asuhan selama kehamilan bagi praktisi kebidanan*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.

- Malia, A. (2018). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Emesis Gravidarum di BPM Rozanna Kabupaten Bireuen. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 3(6), 23-25. <http://www.journal.umuslim.ac.id/index.php/jka/article/view/31>.
- Munisah, M., Sukarsih, R. I., Rachmawati, A., & Mudlikah, S. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 45-53. <http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.4006>.
- Nurdiana, A. (2018). Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 13(1), 12-16. [file:///C:/Users/ardif/Downloads/pengelola-3.vol.13-no.1-mei-agus-2018-final%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/ardif/Downloads/pengelola-3.vol.13-no.1-mei-agus-2018-final%20(3).pdf).
- Pratiwi, L., Nawangsari, H., Dianna, D., & Fitriani, D. (2024). *Kehamilan masa remaja dan mengenal abortus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *JIK-Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97. <https://pdfs.semanticscholar.org/6c24/f08f23cf6506a1dd00b8f3bbf352f1085182.pdf>.
- Sari, W. I. P. E., Kurniyati., & Esmianti, F. (2023). *Penerapan asuhan kebidanan tradisional komplementer untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil*. Penerbit NEM.
- Setyorini, D., Putri, K. M., Danti, R. R., Putri, R. B., & Fadmiyanor, I. (2023). *Bunga rampai keperawatan maternitas dan keluarga berencana*. Bekasi: PT Kimshafi Alung Cipta.
- Utaminingsy, F., & Pebrianthy, L. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Emesis Gravidarum. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(1), 15-19. <https://doi.org/10.51933/health.v5i1.226>.
- Wahyu, A. (2023). Knowledge Of Trimester I Pregnant Women About Emesis Gravidarum. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(1), 44-49.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42-47. <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>.
- Zanah, M. (2021). Efektivitas Jahe Hangat Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di BPM Yenita Kota Pariaman. *As-Shiha: Journal of Medical Research*, 2(2). <https://doi.org/10.69922/asshiha.v1i2.51>.