

**STUDI LITERATUR PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PENGGUNAAN EKSTRAK JAHE  
DENGAN AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI MORNING SICKNESS PADA  
KEHAMILAN**

**LITERATURE STUDY COMPARATIVE EFFECTIVENESS  
OF USE WITH GINGER EXTRACT AROMATHERAPY TO REDUCE  
THE MORNING SICKNESS OF PREGNANCY**

**2011**

**Putri Handayani Setryaningsih**

**ABSTRAK**

Beberapa keluhan yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman di antaranya adalah mual dan muntah yang dikenal dengan istilah *morning sickness*. Sampai dengan 90% wanita mengalami beberapa bentuk mual dan muntah selama kehamilan yang dapat berkisar dari gejala ringan, sedang, sampai kondisi berat, yaitu *hiperemesis gravidarum*. Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini yaitu untuk mengetahui tentang perbandingan efektivitas penggunaan ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness* pada kehamilan. Penelitian yang dilakukan menggunakan berbagai macam telaah literature sebagai bahan acuan dalam penelitian yang berhubungan dengan metode alamiah untuk mengurangi *morning sickness*.

*Morning sickness* adalah suatu keadaan dimana terjadi keadaan seperti pusing, mual, muntah pada wanita hamil, yang biasanya terjadi pada usia kehamilan 9-10 minggu yang dapat terjadi tidak selalu di pagi hari dengan frekuensi kurang dari 5 kali dalam sehari. Tanaman jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) termasuk dalam family temu-temuan (*zingiberaceae*). Sedangkan Aromaterapi (*aromatherapy*) merupakan suatu cara penyembuhan dengan menggunakan minyak esensial yang berbau khas, yang diambil dari sari tanaman. Keunggulan jahe dibandingkan aromaterapi, yaitu penggunaan jahe selain mudah kita temui karena sebagai bumbu dapur dan juga digunakan sebagai tanaman obat tradisional oleh masyarakat Indonesia. Sedangkan pemanfaatan aromaterapi lebih berkembang dibandingkan dengan jahe, aromaterapi bisa digunakan tidak hanya sebagai terapi, tetapi juga sudah dimanfaatkan sebagai estetika maupun produk pembersih. Didapatkan hasil perbandingan efektivitas jahe dan aromaterapi, keduanya terdapat kesamaan dalam menentukan besarnya nilai *Confidence interval* (CI) yaitu sebesar 95% ( $\alpha = 0.05$ ). Tetapi mlihat dari besarnya nilai *p-value*, jahe memiliki nilai *p-value* = 0,000 sedangkan aromaterapi 0,0001, sehingga jahe memiliki hubungan sedikit lebih signifikan dibandingkan aromaterapi, walaupun keduanya memberikan hubungan yang bermakna untuk mencegah *morning sickness*.

Kata kunci : *Morning sickness*, Jahe, Aromaterapi.

**ABSTRACT**

Some of the complaints that make pregnant women feel uncomfortable in them are nausea and vomiting known as morning sickness. Up to 90% of women experience some form of nausea and vomiting during pregnancy can range from mild symptoms, moderate to severe conditions, namely hyperemesis gravidarum. Scientific Paper's purpose is to know about comparative effectiveness of using ginger extracts and aromatherapy to reduce morning sickness

in pregnancy. Research conducted using a variety of research literature as a reference in research related to natural methods to reduce morning sickness. Morning sickness is a condition in which a state such as dizziness, nausea, vomiting in pregnant women, which usually occurs at the age of 9-10 weeks of pregnancy can occur is not always in the morning with a frequency of less than 5 times in sehari. Tanaman ginger (*Zingiber officinale* Rosc. ) included in the family gathering findings (*Zingiberaceae*). While Aromatherapy (aromatherapy) is a way of healing by using distinctive smell essential oils, derived from plant extracts. Ginger advantages compared aromatherapy, namely the use of ginger in addition to easy to meet as well as herbs and plants used as traditional medicine by the people of Indonesia. While the use of aromatherapy is more developed than ginger, aromatherapy can be used not only as therapy, but has also been used as an aesthetic as well as cleaning products. RESULTS comparison of the efficacy of ginger and aromatherapy, there are both similarities in determining the value Confidence interval (CI) that is equal to 95% ( $\alpha = 0.05$ ). But mlihat of magnitude of p-value, ginger has a p-value = 0.000 Sedangkan aromatherapy 0.0001, so that ginger has a slightly more significant relationship than aromatherapy, although both provide a meaningful relationship to prevent morning sickness. Keywords: Morning sickness, Ginger, Aromatherapy.

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Untuk mewujudkan tujuan tersebut diciptakanlah Visi Indonesia Sehat 2010, yang merupakan cerminan masyarakat, bangsa, dan Negara Indonesia dengan ditandai oleh penduduknya yang hidup dengan perilaku, dan dalam lingkungan sehat, serta memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata, di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Pembangunan kesehatan yang dilaksanakan secara berkesinambungan tersebut, dalam tiga dekade ini telah cukup berhasil meningkatkan derajat kesehatan. Namun demikian derajat kesehatan di Indonesia masih terhitung rendah apabila dibandingkan dengan negara-negara tetangga (Departemen Kesehatan RI, 2005).

Untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat maka diselenggarakan upaya kesehatan

dengan pendekatan, pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang diselenggarakan secara menyeluruh, terarah, terpadu, dan berkesinambungan (Departemen Kesehatan RI, 2004).

Salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan yang optimal dapat di mulai sedini mungkin, bahkan saat dari awal terjadinya *konsepsi*. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin *intra uteri* mulai dari *konsepsi* dan berakhir sampai permulaan persalinan. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan *anatomi fisiologi*, selain perubahan tersebut ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti kelelahan, keputihan, ngidam, sering buang air kencing dan *emesis gravidarum* (Kusmiyati, 2009).

Perubahan diatas terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon *progesteron* dan *estrogen* yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati, 2008). Beberapa keluhan yang

membuat ibu merasa tidak nyaman di antaranya adalah mual dan muntah (Smith, 2007). Bagi 50% wanita hamil, *emesis gravidarum* yang dikenal dengan istilah *morning sickness* (rasa mual di pagi hari) menjadi bagian yang ‘tidak enak’ dalam kehamilan (Koesno, 2009).

Menurut Broussard dan Richter (1998) dalam Tiran Denise (2009) menyatakan bahwa sampai dengan 90% wanita mengalami beberapa bentuk mual dan muntah selama kehamilan yang dapat berkisar dari gejala ringan yang khas sedang yang dapat sembuh dengan sendirinya dengan atau tanpa disertai muntah, sampai kondisi berat, yaitu *hiperemesis gravidarum* yang dapat menyebabkan penurunan berat badan, gangguan *elektrolit* dan *metabolic* dan kemungkinan *sekuela* jangka panjang.

Data dari Dinas Kesehatan tentang rekapitulasi laporan bulanan data kesakitan Puskesmas se-Kabupaten Tuban pada penyakit *hiperemesis gravidarum* tahun 2010 berjumlah 406 jiwa, tahun 2011 berjumlah 547 jiwa. Data dari Puskesmas Rengel tentang *hiperemesis* tahun 2010 hanya 0,13% kasus dari 736 sasaran ibu hamil, tahun 2011 ada 0,56% kasus *hiperemesis* dari 709 sasaran ibu hamil.

Berbagai upaya preventif untuk mengurangi *morning sickness* dapat menggunakan cara-cara alamiah sehingga dapat mengurangi memberikan intervensi berlebihan pada ibu hamil, salah satu caranya dengan menggunakan ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.

Jahe sebagai salah satu jenis tanaman herbal mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan mengandung minyak terbang (*minyak atsiri*)

yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah sedang *gingerol* sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan syaraf-syaraf bekerja dengan baik. Hasilnya, ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun bisa ditekan. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan oleoresinya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Nikita, 2011).

Rasa mual pada kehamilan dapat juga ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi merupakan tindakan *terapeutik* dengan menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak *essensial* memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, *diuretik*, *vasodilator*, penenang, dan merangsang *adrenal*.

Berdasarkan uraian tersebut dan banyaknya ibu hamil yang mengalami *morning sickness* yang meningkat setiap tahunnya dan juga bisa mengarah ke hal yang *patologis* seperti *hiperemesis gravidarum*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan studi literatur tentang “Perbandingan Efektivitas Penggunaan Ekstrak Jahe dan Aromaterapi untuk Mengurangi *Morning Sickness* pada Kehamilan”.

## TUJUAN

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana efektivitas penggunaan ekstrak jahe dan

aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness* pada kehamilan.

2. Tujuan Khusus
  - a. Mengetahui pengertian ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.
  - b. Mengetahui kandungan yang terdapat pada ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.
  - c. Mengetahui bagaimana metode pemberian ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.
  - d. Mengetahui bagaimana cara kerja ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.
  - e. Mengetahui bagaimana kelebihan dari ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.
  - f. Mengetahui bagaimana kekurangan dari ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.
  - g. Mengetahui efektivitas penggunaan ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.

## METODE PENELITIAN

Metode penulisan menggunakan metode *study literature* yaitu membandingkan dari berbagai *literature* yang berhubungan mengenai efektivitas penggunaan ekstrak jahe dan aromaterapi untuk mengurangi *morning sickness*.

## KESIMPULAN

1. Jahe (*Zingiber officinale Rosc.*) termasuk dalam family temu-temuan (*zingiberaceae*) dan satu family dengan temu-temuan lain, yaitu temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), temu hitam (*Curcuma aeruginosa*), kunyit (*Curcuma domestica*), kencur (*Kaempferia*

*galanga*) dan lengkuas (*Lengkuas galaga*). Dan Aromaterapi (*aromatherapy*) merupakan suatu cara penyembuhan dengan menggunakan minyak *esensial* yang sangat pekat dan berbau khas, yang diambil dari sari tanaman.

1. Jahe memiliki kandungan minyak atsiri selain itu, juga mengandung resin, tepung kanji, dan serat. Sedangkan aromaterapi yang terdiri dari beberapa jenis tanaman yang berbeda, memiliki kandungan utama yaitu minyak atsiri baik yang berasal dari tanaman Chamomile, Clary Sage, Citrus, Lavender, Teh, dan lain-lain.
2. Metode pemberian jahe dapat melalui oral atau di konsumsi, *masase* dan juga dapat dilakukan secara *inhalasi* atau penguapan. Sedangkan aromaterapi hanya dapat digunakan secara *masase* dan *inhalasi* tanpa dapat di konsumsi secara langsung.
3. Persamaan cara kerja dari jahe dan aromaterapi dengan metode *inhalasi* hampir sama, yaitu baik secara kimiawi melalui jalur saraf ke *system limbic* ke otak. Selain itu juga keduanya sama-sama dapat diberikan secara *masase*, metode ini merangsang jaringan otot yang kemudian produksi *endokrin* yang menenangkan tubuh dan pikiran sehingga memberikan efek yang menenangkan.
4. Keunggulan jahe dibandingkan aromaterapi, yaitu penggunaan jahe selain mudah di dapat dan juga mudah kita temui karena selain sebagai bumbu dapur, jahe pun sudah di gunakan sebagai tanaman obat tradisional oleh masyarakat Indonesia. Sedangkan pemanfaatan aromaterapi lebih berkembang dibandingkan dengan jahe, aromaterapi bisa digunakan tidak hanya sebagai terapi untuk menenangkan emosional, tetapi juga sudah

- dimanfaatkan sebagai estetik maupun produk pembersih.
5. Perbandingan efek samping jahe dan aromaterapi, yaitu efek samping yang paling umum jahe seperti mual, bersendawa, mulut terbakar dan kembung. Sedangkan aromaterapi memiliki efek samping yang dapat merangsang kontraksi uterus atau memiliki kandungan *toksik* tertentu sehingga dalam penggunaannya harus di damping dan dalam pengawasan oleh ahli.
  6. Perbandingan efektivitas jahe dan aromaterapi dalam mengurangi *morning sickness*, keduanya terdapat kesamaan dalam menentukan besarnya nilai *Confidence interval* (CI) yaitu sebesar 95% ( $\alpha = 0.05$ ). Tetapi mlihat dari besarnya nilai *p-value*, jahe memiliki nilai *p-value* = 0,000 sedangkan aromaterapi 0,0001, sehingga jahe memiliki hubungan sedikit lebih signifikan dibandingkan aromaterapi, walaupun keduanya memberikan hubungan yang bermakna untuk mencegah *morning sickness*.

## SARAN

Dengan terus berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi alangkah lebih baiknya jika seorang bidan sebagai tenaga kesehatan dapat berperan aktif meningkatkan pelayanan kebidanan dalam program mengurangi angka kesakitan dan kematian pada ibu di Indonesia melalui upaya kesehatan secara promotif dan preventif yaitu dengan berperan aktif dalam:

1. Bagi Bidan  
Diharapkan bidan dapat menembah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai cara untuk mengurangi *morning sickness* pada kehamilan dengan cara alamiah.

2. Bagi Profesi  
Memberikan asuhan kebidanan dengan cara alami kepada ibu hamil agar dapat mengurangi intervensi berlebihan seperti memberi obat-obatan tertentu untuk mengurangi *morning sickness*.
3. Bagi Masyarakat  
Mensosialisasikan kepada masyarakat mengenai cara mengurangi *morning sickness* dengan menggunakan bahan yang alami sehingga dapat mengurangi intervensi berlebihan seperti memberikan obat-obatan tertentu.
4. Bagi Institusi  
Diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk penelitian selanjutnya agar terus berkembangnya ilmu pengetahuan tentang asuhan kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Benson, Ralph C dan Martin L. *Buku Saku Obstetri Dan Ginekologi*. Jakarta: EGC; 2008
- Betz, Cecily Lynn dan Linda A. Sowden. *Buku Saku Perawatan Pediatri*. Jakarta: EGC; 2009
- Charlis, Anne dan Kim Davies. *Meningkatkan Kesuburan Untuk Kehamilan Alami*. Jakarta: Erlangga; 2005
- Chipra, Deepak MD. *Panduan Holistik Kehamilan Dan Kelahiran*. Jakarta: Kaifa; 2006
- Choiriyah, Zumrotul, S.Kep.Ns.M.Kes. *Efektifitas Konsumsi Ekstrak Jahe Dengan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran Tahun 2013*. Ungaran; 2013

- Emilia, Ova. *Tetap Bugar Dan Energik Selama Kehamilan*. Jakarta: Argomedia Pustaka; 2010
- Guyton, A. C. dan Hall J. E. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: EGC; 2008
- Iriani, Bayu. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Saung Seto; 2014
- Isselbacher, Kurt J. *Harrison Prinsip-prinsip Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: EGC; 1999
- Jordan, Sue. *Farmakologi Kebidanan*. Jakarta: EGC; 2004
- Jumarani, Louise. *The Essenee Of Indonesian SPA*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2009
- Kansius. *Bebas Stres*. Yogyakarta: Kansius; 2009
- Lentera, Tim. *Khasiat Dan Manfaat Jahe Merah Si Rimpang Ajaib*. Jakarta: Argomedia Pustaka; 2002
- Madforth, Janet. *Kebidanan Oxford, Dari Bidan Untuk Bidan*. Jakarta: EGC; 2012
- Manuaba, Ida Ayu C. *Buku Ajar Patologi Obsetri Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC; 2009
- Maryani, Herti. *Sehat Dengan Ramuan Tradisional Minyak Cinta*. Jakarta: Argomedia Pustaka; 2003
- Muchlisah, Fauziah. *Tanam Obat Keluarga*. Jakarta: Penebar Swadaya; 2003
- Mulya, Nadia. *The Pregnancy Handbook Panduan Food, Fashion, & Fitness Untuk Kehamilan Sehat Dan Menyenangkan*. Jakarta: Qinta; 2011
- Nevin, Nail. *Psikologi Kesehatan Pengantar Untuk Perawat Dan Profesional Kesehatan Lain*. Jakarta: EGC; 2006
- Ozgoli, Giti, M.Sc. *Effects of Ginger Capsules on Pregnancy, Nausea, and Vomiting*. Iran; 2009
- Purwoko, Susi. *Pertolongan Pertamadan RJP Pada Anak Edisi 4*. Jakarta: Arcen; 2006
- Rukmana, Rahmat. *Seri Budi Daya Usaha Tani Jahe*. Yogyakarta: Kanisius; 2000
- Santi, Dwi Rukma. *The Effect of Peppermint and Ginger Blended Aromatherapy Oils on Nausea at the First Trimester Gravida in Puskesmas Rengel-Tuban District*. Tuban; 2013
- Scrivener, Jane. *Cantik, Sehat Dan Bugar Dengan Program Detox*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2006
- Sinclair, Constance. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC; 2010
- Spolarich, Ann Eshenaur, RDH, PhD. *Herbal Medicines and Dentistry*. Washington 14
- Suprapti, M Lies. *Aneka Awetan Jahe*. Yogyakarta: Kanisius; 2003
- Taber, Ben-zion. *Kapita Selekt Kedaruratan Obstetri Dan Ginekologi*. Jakarta: EGC; 1994
- Thomas, ST. *Management of nausea and vomiting in pregnancy*. London; 2011
- Tiran, Denise. *Mual Dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC; 2009

- Viljoen, Estelle. *A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting*. Cape Town; 2014
- Vitahealth. *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004
- Vitahealth. *Seluk-beluk Food Supplement*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004
- Vitahealth. *Infertil Informasi Lengkap Untuk Pendarita Dan Keluarga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2007
- Verralls, Sylvia. *Anatomi Dan Fisiologi Terapan Dalam Kebidanan*. Jakarta: EGC; 1997
- Widdowson, Rosalind. *Yoga Untuk Kehamilan*. Jakarta: Erlangga; 2004
- Wiknjosastro. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008

