

PENGARUH KOMBINASI SEDUHAN DAUN MINT DAN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER I DI PMB PUTRI MAULIDA SIREGAR TEMBUNG TAHUN 2019

Mei Nurjannah¹ Suryani², Evi Iriyanti², Arihta Sembiring²

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

²Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: arniantar3@gmail.com

THE EFFECT OF THE COMBINATION OF MINT AND GINGER LEAVES BREW ON NAUSEA AND VOMITING IN PRIMIGRAVIDA WOMEN OF FIRST TRIMESTER AT PUTRI MAULIDA SIREGAR TEMBUNG MIDWIFERY CLINIC IN 2020

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy is a physiological process for women. One of the adaptations to pregnancy is nausea and vomiting which is influenced by the hormone Human Chorionic Gonadotropin (HCG). To overcome this with pharmacological and non-pharmacological therapies. Providing a combination of mint leaves and ginger brew as an alternative to non-pharmacological therapy to treat nausea and vomiting of pregnant women. The aim of this study was to determine the effect of the combination of mint leaves with ginger on nausea and vomiting in first trimester primigravida pregnant women at Putri Maulida Siregar Tembung midwifery clinic in 2020.

Methods: This type of research was quasi experiment with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 primigravida pregnant women in first trimester who experienced nausea and vomiting and had met the inclusion criteria. Collecting data by observing respondents using the PUQE-24 questionnaire sheet and analyzed by Wilcoxon.

Results and Discussion: The results showed that the majority of respondents were 20-35 years old (85 %), 11 weeks of gestation (35%), high school education (85%) and housewives (70%). The mean \pm SD scores of pretest in nausea and vomiting was 10.30 ± 1.129 and posttest 4.00 ± 1.026 . There was effect of a combination of mint leaves and ginger provision to reduce nausea and vomiting in first trimester primigravida pregnant women at Putri Maulida Siregar Tembung midwifery clinic in 2020 ($p = 0.001$).

Conclusion and Suggestion: It is recommended for health services that the results of this study be used as an alternative to reduce nausea and vomiting of first trimester primigravida pregnant women.

Keywords: Nausea and Vomiting, Mint Leaves, Ginger, Primigravida Pregnant Women, 1st Trimester

ABSTRAK

Pendahuluan: Kehamilan adalah suatu proses fisiologis bagi wanita. Salah satu adaptasi kehamilan yaitu mual dan muntah yang dipengaruhi oleh hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Untuk mengatasinya dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe sebagai alternatif terapi non farmakologi mengatasi mual muntah ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi seduhan daun mint dengan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I di PMB Putri Maulida Siregar Tembung Tahun 2019.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 orang ibu hamil *primigravida* trimester I yang mengalami mual muntah dan telah memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan data dengan cara mengobservasi responden menggunakan lembar *kuesioner* PUQE-24 dan dianalisis dengan *wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden terbanyak berusia 20-35 tahun (85%), usia kehamilan 11 minggu (35%), pendidikan SMA (85%) dan ibu rumah tangga (70%). Rerata \pm SD skor mual muntah *pretest* $10,30\pm 1,129$ dan *posttest* $4,00\pm 1,026$. Ada pengaruh pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I di PMB Putri Maulida Siregar Tembung tahun 2019 ($p=0,001$).

Kesimpulan dan saran: Disarankan kepada pelayanan kesehatan agar hasil penelitian ini dijadikan sebagai alternatif mengurangi mual dan muntah ibu hamil *primigravida* trimester I.

Kata kunci: Mual muntah, daun mint, jahe, ibu hamil *primigravida*, trimester I

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi kemudian janin berkembang didalam uterus dan berakhir dengan kelahiran.¹ Pada kehamilan sering terjadi perubahan kondisi adaptasi psikologi dan fisiologi akibat dari pembesaran uterus dan jaringan lain. Salah satu adaptasi pada kehamilan yaitu mual dan muntah yang dipengaruhi oleh hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), estrogen, dan progesteron serta kemampuan bergerak tonus otot *traktus digestivus* berkurang sehingga memicu peningkatan asam lambung.²

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut terkadang berhenti pada trimester I, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau *hiperemesis gravidarum* tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir.³

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 jumlah kejadian *Hyperemesis Gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan didunia. Helper dalam hasil penelitian Aril (2012) menjelaskan sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami *morning sickness* dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim. *Hyperemesis gravidarum* terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian beragam mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% dari seluruh kehamilan di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di Cina, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki, di Amerika Serikat prevalensi *hyperemesis gravidarum* 0,5-2%.⁴

Menurut Suwarni (2007) dalam Soa, Amelia and Octaviani, (2018) Pada trimester I sebanyak 66% wanita mengalami mual, 60-80% terjadi pada *primigravida* dan 40-60% pada *multigravida*. Untuk mengatasi masalah mual dan muntah akibat pengaruh hormon HCG dapat menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti pemberian tablet pridoksin (vitamin B6), doxylamine, antiemetik, antihistamin, antikolinergik, obat motilitas dan kortikosteroid.⁵ Terapi non farmakologi yaitu perubahan diet, dukungan emosional, akupunktur, dan pemberian obat herbal.⁶

Terapi awal pada emesis sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan.⁷

Jahe (*zingiber officinale rosc*) merupakan tanaman rempah yang dimanfaatkan sebagai minuman atau campuran pada bahan pangan. Rasa jahe yang pedas bila dibuat minuman memberikan sensasi sebagai pelega dan penyegar tenggorokan. jahe juga berkhasiat sebagai obat, jahe banyak dimanfaatkan untuk asupan makanan, industri makanan/minuman atau bahan obat, oleh karena itu, jahe banyak dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.⁸

Menurut (Koensoemardiyah, 2006) bahwa jahe memiliki kandungan minyak atsiri jahe berbau pedas (*pep-pery*), keras, aromatik, mirip kamfer atau lemon yang dapat mengurangi mual muntah dan juga dapat mengurangi peradangan, menghilangkan nyeri saat menstruasi dan sakit kepala. Daun Mint juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah.⁵

Berdasarkan survei awal di PMB Putri Maulida Siregar Tembung pada bulan oktober dan november 2019 terdapat 90 ibu hamil yang berkunjung di Klinik Putri Maulida Siregar diantaranya 37 ibu hamil yang trimester I dan mengalami yang mual muntah sebanyak 11 orang, ibu hamil tersebut tidak pernah memakai kombinasi seduhan daun mint dan jahe, hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Kombinasi Seduhan Daun Mint Dan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I di PMB Putri Maulida Siregar Medan Tembung tahun 2019”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* (eksperimen semu) yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh suatu perlakuan pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I di PMB Putri Maulida Siregar Tembung. Populasi yaitu semua ibu hamil *primigravida* trimester I yang mengalami mual muntah di PMB Putri Maulida Siregar Tembung. Penentuan jumlah sampel menggunakan metode *purposive sampling* berjumlah 30 ibu hamil trimester I (0-12 minggu) yang mengalami mual muntah sebanyak 20 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE-24) untuk mengukur tingkat keparahan mual dan muntah kehamilan dalam 24 jam dihitung menggunakan tiga kriteria antara lain jumlah jam merasakan mual, jumlah jam merasakan muntah, dan jumlah jam merasakan muntah kering. Penggunaan skor PUQE ini dilakukan 2 kali yaitu pada saat sebelum responden diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis data dengan uji *t-test dependent* untuk membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan kombinasi seduhan daun mint dan jahe sehingga diperoleh mean perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (n=20)

Karakteristik	n	%
Usia		
<20 tahun	3	15,0
20-35 tahun	17	85,0
>35 tahun	0	0,0
Usia Kehamilan		
7	1	5,0
8	3	15,0
10	6	30,0
11	7	35,0
12	3	15,0
Pendidikan		
SMA	17	85,0
S1	3	15,0
Pekerjaan		
IRT	14	70,0
PNS	2	10,0
Wiraswasta	3	15,0
Guru	1	5,0

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian diperoleh responden terbanyak berusia 20-35 tahun (85%), usia kehamilan 11 minggu (35%), pendidikan SMA (85%) dan ibu rumah tangga (70%).

Skor Mual Muntah

Hasil penelitian tentang skor mual muntah dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Mual Muntah (n=20)

Skor mual muntah	Pretest		Skor mual muntah	Posttest	
	n	%		n	%
9	6	30,0	3	8	40,0
10	6	30,0	4	6	30,0
11	4	20,0	5	4	20,0
12	4	20,0	6	2	10,0
Total	20	100,0	Total	20	100,0
Rerata		10,30	Rerata		4,00
SD		1,129	SD		1,026

Berdasarkan tabel 2 diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata \pm SD skor mual muntah *pretest* sebesar 10,30 \pm 1,129 dan *posttest* 4,00 \pm 1,026.

Perbedaan Skor Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Perbedaan skor mual muntah sebelum dan sesudah perlakuan pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Perbedaan Skor Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Skor mual muntah	n	Rerata	SD	p value
<i>Pretest</i>	20	10,40	1,129	0,000
<i>Posttest</i>	20	4,00	1,026	

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata \pm SD *pretest* 10,40 \pm 1,129 dan *posttest* 4,00 \pm 1,026 dengan *p value*=,000 ($p<0,5$) yang berarti ada perbedaan skor mual muntah *pretest* dan *posttest*. Dari hasil ini berarti hipotesis penelitian ini diterima bahwa Ada pengaruh pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I di PMB Putri Maulida Siregar Tembung tahun 2019.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 20-35 tahun (85%), Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anita dkk (2018) yang menyatakan bahwa 84% responden berusia 20-35 tahun.⁹ Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Soa dkk (2018) yang telah dilakukan di Puskesmas Waepana, didapatkan hasil usia responden terbanyak berada pada rentang umur 20-35 tahun (86,4%) yang mengalami mual muntah.⁵ Sejalan juga dengan hasil penelitian Nainar dkk (2019) didapatkan separoh respondennya berumur 20-35 tahun (50%).¹⁰

Sari dalam Latifah dkk (2017) menjelaskan bahwa pada ibu hamil berusia kurang dari 20 tahun, rahim belum berfungsi secara optimal. Secara psikologis, mereka belum siap menerima kehamilannya, belum matang emosinya, cenderung labil, dan belum siap untuk menjadi orang tua. Hal ini dapat memicu stres yang berisiko terjadi mual dan muntah.¹³ Menurut hasil penelitian Chortatos dkk (2013) dan Schachtman (2016) menyimpulkan bahwa mual muntah lebih sering terjadi pada wanita yang lebih muda. Mual muntah yang terjadi pada ibu hamil yang berusia diatas 35 tahun dikarenakan kondisi psikologis mereka akibat takut memiliki anak di usia yang telah tua, sehingga perubahan emosi ini dapat memicu terjadinya muntah yang berlebihan.^{11,12}

Hasil penelitian terlihat bahwa usia ibu hamil dapat memengaruhi terhadap mual dan muntah kehamilan *primigravida* trimester I. Pernyataan tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian Anita dkk (2018) bahwa tidak ada pengaruh usia terhadap mual muntah yang terjadi pada ibu hamil trimester 1 ($p=423$).⁹

Berdasarkan usia kehamilan, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan usia kehamilan 11 minggu (35%). Mayoritas usia kehamilan responden dalam penelitian Latifah dkk (2017) adalah 1-12 minggu sebanyak 60%.¹³ Pada penelitian Setyawati dkk (2014) menyebutkan bahwa usia kehamilan respondennya adalah 8-14 dengan persentase 72,6% minggu.¹⁴ Pada penelitian lain yaitu Murdiana (2016) bahwa saat diperiksa, usia kehamilan ibu hamil rata-rata kurang dari 10 minggu.¹⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih & Khadijah (2019) diperoleh hasil bahwa 25% responden dengan usia kehamilan sekitar 5 minggu. Adanya perbedaan hasil ini disebabkan perbedaan sampel dan lokasi penelitian yang digunakan.¹⁶

Berdasarkan pendidikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan pendidikan SMA (85%). Penelitian yang dilakukan oleh Soa dkk (2018) menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini bahwa sebagian besar pendidikan terakhir ibu adalah pendidikan menengah sebanyak 12 responden (54,5%).⁵ Pada penelitian Anita dkk juga diperoleh hasil yang sama dengan penelitian ini bahwa 55% respondennya adalah SMA-PT ($p=0,060$). Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Nainar dkk (2019) dan Latifah dkk (2017) yang menyebutkan bahwa mayoritas tingkat pendidikan akhir respondennya adalah SMP.^{10,13}

Hasil penelitian ini terlihat bahwa pendidikan ibu hamil dapat memberikan pengaruh terhadap mual dan muntah kehamilan *primigravida* trimester I. Pernyataan tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Anita dkk (2018) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh pendidikan terhadap mual muntah yang terjadi pada ibu hamil trimester 1.⁹

Berdasarkan pekerjaan, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah ibu rumah tangga (70%). Penelitian Anita dkk (2018) terlihat hasil yang sesuai dengan penelitian ini bahwa 80% responden tidak bekerja.⁹ Hasil penelitian ini juga sama dengan beberapa penelitian yang dilakukan Latifah, dkk., 2017, Soa dkk (2018), Putri dkk (2017) dan Nainar dkk (2019) menyatakan bahwa sebagian besar responden adalah tidak bekerja.^{5,10,13,17} Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Suwarnisih dalam Latifah dkk (2017) dimana karyawan swasta merupakan profesi yang banyak didapatkan dalam penelitiannya.¹³

Pekerjaan berhubungan dengan kondisi sosial ekonomi yang juga memengaruhi pola makan, aktifitas, dan stres pada ibu hamil. Apabila seorang ibu ikut membantu penghasilan dalam rumah tangga, maka pada saat hamil mereka lebih banyak mengeluarkan tenaga dan pikiran. Sehingga efeknya dapat berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stimulasi pada pusat muntah di otak yang menyebabkan mual muntah. Selain itu, perjalanan ke tempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan, dapat menyebabkan mual dan muntah.¹³

Hasil penelitian terlihat bahwa pekerjaan ibu hamil dapat memengaruhi terhadap mual dan muntah kehamilan *primigravida* trimester I. Pernyataan tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anita dkk (2018) bahwa tidak ada pengaruh pekerjaan terhadap mual muntah yang terjadi pada ibu hamil trimester 1 ($p=0,360$).⁹

Skor Mual Muntah

Munculnya mual dan muntah pada ibu hamil karena adanya perubahan hormonal. Dalam hal ini hormon somatomammotropin, estrogen, dan progesterone mempunyai peranan penting terhadap beberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil. Perubahan karena hormon estrogen pada kehamilan akan mengakibatkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa mual dan muntah. Selain hormon estrogen diduga pengeluaran *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta juga menyebabkan mual muntah.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata \pm SD skor mual muntah sebelum diberikan kombinasi seduhan daun mint dan jahe (*pretest*) sebesar $10,30\pm 1,129$ dan *posttest* $4,00\pm 1,026$. Dari hasil ini terlihat bahwa ada penurunan skor mual muntah yang dialami oleh ibu hamil *primigravida* trimester I di PMB Putri Maulida Siregar Tembung tahun 2019. Penelitian Nainar dkk (2019) terlihat hasil yang samadengan penelitian ini bahwa ada penurunan tingkat mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun mint.¹⁰

Adanya kemampuan kombinasi seduhan daun mint dan jahe dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I disebabkan kandunga senyawa aktif yang terdapat dalam kedua bahan herbal tersebut yang bermanfaat dalam mengurangi selama masa kehamilan. Sekitar 6 senyawa yaitu minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol dan flandrena didalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik yang manjur. Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, selain dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus.⁵

Andriani (2017) menyatakan bahwa meminum rebusan daun mint dapat menurunkan mual muntah dikarenakan daun mint memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat menyegarkan dan dapat memblok reflek muntah, minyak atsiri ini juga terdapat rasa pedas yang bisa menghangatkan tubuh sehingga dapat mengatasi mual muntah. Kandungan menthol yang alamiah sifatnya stimulant yang berguna untuk membantu memperlancar pencernaan.¹⁹

Perbedaan Skor Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata \pm SD *pretest* $10,40\pm 1,129$ dan *posttest* $4,00\pm 1,026$. Dari hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa *p value* =,000 ($p<0,5$) yang berarti ada perbedaan skor mual muntah *pretest* dan *posttest*. Ada pengaruh pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I di PMB Putri Maulida Siregar Tembung tahun 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soa dkk (2018) tentang “PerbandinganEfektifitas Pemberian Rebusan Jahe Merah dan Daun Mint dengan Jeruk Nipis dan Madu terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT” yang menyatakan bahwa kombinasi pemberian rebusan jahe merah dan daun mint terbukti lebih efektif dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dibandingkan dengan jeruk nipis dan madu.⁵

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wulandari dkk (2019) bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman jahe hangat terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Nalumsari Jepara.¹⁸ Demikian pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nainar dkk (2018) menyatakan bahwa pemberian rebusan daun mint yang diberikan selama tiga hari terbukti dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil.¹⁰

Sesuai juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Patimah dkk (2019) bahwa berdasarkan hasil uji T didapatkan *p value* 0,011 berarti ada pengaruh minum daun mint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Cibeber Kabupaten Cianjur Jawa Barat.²⁰ Namun, penelitian yang dilakukan Anita dkk (2018) didapatkan hasil yang berbeda dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan kejadian mual dan muntah yang dialami ibu hamil trimester pertama setelah diberikan ekstrak jahe dan daun mint di Puskesmas rawat inap Bandar Lampung dengan nilai *p value* 0,001 ($<0,05$).⁹

Pada penelitian Iskandar (2017) menyatakan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah harus memahami cara mengatasi mual muntah tersebut sejak kehamilan trimester pertama.²¹ Pernyataan tersebut sependapat dengan Heitmann dkk (2015) bahwa salah satu usaha yang sering dilakukan wanita hamil untuk mengatasi mual muntahnya adalah mengkonsumsi obat konvensional (17,9%) atau obat herbal (8,3%).¹²

Hasil uji menunjukkan bahwa peranan jahe merah dan daun mint dapat mengurangi mual muntah karena jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung.⁵

Pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe terhadap ibu hamil dapat terjadi penurunan mual muntah, karena jahe dan daun mint mempunyai kandungan minyak atsiri yang mampu memblokir serotonin sehingga dapat menyegarkan dan memblokir refleksi muntah.⁵ Maka demikian, peneliti berasumsi bahwa kombinasi seduhan daun mint dan jahe efektif mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I. Kombinasi seduhan daun mint dan jahe dapat dijadikan sebagai alternatif dalam mengurangi mual dan muntah ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Rerata±SD skor mual muntah *pretest* 10,40±1,129 dan *posttest* 4,00±1,026.

Ada pengaruh pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I di PMB Putri Maulida Siregar Tembung tahun 2019 (p=0,000).

Saran-saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

Bagi pelayanan kesehatan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I.

Bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah agar mengaplikasikan kombinasi seduhan daun mint dan jahe sebagai salah satu metode pengobatan alternatif untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan *primigravida* trimester I.

Bagi ilmu kebidanan agar dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu sumber informasi mengenai pengaruh pemberian kombinasi seduhan daun mint dan jahe untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil *primigravida* trimester I, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif.

Bagi peneliti selanjutnya agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian yang lebih aplikatif tentang daun mint dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan jenis sediaan yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak dan teknik penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widatiningsih, S., & Hiyana, C., 'Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan' Yogyakarta: Transmedika. 2017.
2. Mandriwati, dkk., 'Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi' Jakarta: EGC. 2016.
3. Putri, A. D., Andiani, D., Kesehatan, F. I., Parepare, U. M. dan Selatan, S., 'Efektifitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I' 2017. 978–979.
4. Aisah, Y., 'Hubungan Gravidita Dan Usia Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang' Kebidanan. 2017.
5. Soa, U. O. M., Amelia, R. dan Octaviani, D. A., 'Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT' Jurnal Kebidanan. 2018; Vol 8(2) : 157. doi: 10.31983/jkb.v8i2.3745.
6. Regina, S. W, Heidy., dan Selvi, R.M.I., 'Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan' Journal of Medicine. 2011; Vol 10(3): 161–170.
7. Rofi'ah, S., Efektivitas Konsumsi Jahe Dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness' Jurnal Ilmiah Bidan. 2017; Vol 2(2): 57–63.
8. Setyaningrum., Hesti, D., dan Saparinto, C., 'Jahe' Jakarta: Penebar Swadaya. 2016.
9. Anita, A., dan Aryani, R., 'Perbedaan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I yang Diberikan Ekstrak Jahe dan Ekstrak Daun Mint' Jurnal Kesehatan. 2018; Vol 9(2):253–261.
10. Nainar, A.A.A., Diniah, L., dan Komariah, L., 'Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang' Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia. 2019; Vol 2(2): 81-93.
11. Chortatos, A., Haugen, M., Iversen, P.O., Magnus, P., dan Vierod, M.B., 'Nausea and Vomiting in Pregnancy: Associations with Maternal Gestational Diet and lifestyle Factors in the Norwegian Mother and Child Cohort Study' Matern child Health Journal. 2013; Vol 15(1): 1642-1653.
12. Heitmann, K., Holst, L., Lupattelli, A., Maltepe, C., dan Nordeng, H., 'Treatment of Nausea in Pregnancy: A Cross-sectional Multinational web-Based Study of Pregnant Women and New Mothers' BMC Pregnancy and Childbirth. 2015; Vol 15(1): 1–13. <http://doi.org/10.1186/s12884-015-0746->
13. Latifah, L., Setiawati, N., dan Hapsari, E. D., 'Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness' Jurnal Keperawatan Padjadjaran. 2017; Vol5(1). doi: 10.24198/jkp.v5i1.345.
14. Setyawati, N.S., Wahyuningsih, M.S.H., dan Nurdiati, D.S., 'Pemberian Jahe Instan terhadap Kejadian

Mual Muntah dan Asupan Energi pada Ibu Hamil Trimester Pertama' Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2014; Vol 10(4): 190-197.

15. Murdiana, H.E., 'Terapi Mual Muntah pada Kehamilan di Rawat Jalan Rumah Sakit Kelas D' Jurnal Ilmiah Farmasi. 2016; Vol 12(2): 73-78.
16. Vitrianingsih., dan Khadijah, S., 'Efektifitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum' Jurnal Keperawatan. 2019; Vol 11(4): 277 - 28.
17. Putri, A. D., Andiani, D., Kesehatan, F. I., Parepare, U. M. dan Selatan, S., 'Efektifitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I' 2017; 978-979.
18. Wulandari, D.A., Kustriyanti, D., dan Aisyah, R., 'Minuman Jahe Hangat untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil di Puskesmas Nalumsari Jepara' Jurnal SMART Kebidanan. 2019; Vol 6 (1): 42-47.
19. Andriani, dkk., 'Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta' Naskah Publikasi. Prodi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Ais'iyah Yogyakarta. 2019.
20. Patimah, O. P., dan Sulaeman, S., 'Matahari Dan Kombinasi Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber Kabupaten Cianjur Jawa Barat Tahun 2018. 2019; Vol 1(11).
21. Iskandar, I., "Efektifitas Daun Mint Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Daerah Haji Makassar' Jurnal Mitrasedhat,. 2017; Vol 7(2): 2089-2551.