

Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Manfaat Rebusan Air Jahe Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Esther Pakpahan^{1*}, Elda Naila Rizki²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat, Medan, Indonesia

Korespondensi penulis: esterpakpahan96@gmail.com, eldanaila12@gmail.com

Abstract. Nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy are common physiological symptoms that may interfere with maternal comfort and nutritional intake. One widely accepted non-pharmacological therapy to reduce these symptoms is ginger decoction, due to its anti-nausea properties derived from active compounds such as gingerol and shogaol. This study aims to determine the relationship between pregnant women's level of knowledge and their attitudes toward the use of ginger decoction to alleviate nausea and vomiting in the first trimester. This research employed a quantitative method with a descriptive-analytic design. The population included all first-trimester pregnant women visiting Pratama Madina Clinic during January–February 2024, totaling 47 respondents selected using total sampling. Data collection used a structured questionnaire, and the data were analyzed using univariate and bivariate techniques, with the Chi-square test applied. The results showed that 75% of respondents had good knowledge and demonstrated a positive attitude toward using ginger decoction. The Chi-square analysis revealed a significant relationship between knowledge and attitude ($p = 0.000$). The study concludes that knowledge level influences pregnant women's attitudes toward herbal therapy, and ginger decoction is well-accepted as a non-pharmacological option to reduce pregnancy-related nausea and vomiting. Further health education is recommended to enhance awareness of safe and effective natural therapies for pregnant women.

Keywords: knowledge, attitude, pregnant women, ginger, nausea and vomiting

Abstrak. Mual muntah pada trimester pertama kehamilan merupakan gangguan fisiologis yang umum terjadi, namun dapat memengaruhi kenyamanan dan asupan nutrisi ibu hamil. Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk mengurangi gejala ini adalah rebusan air jahe, karena sifat anti-nausea dari kandungan aktifnya seperti gingerol dan shogaol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan sikap mereka terhadap pemanfaatan rebusan air jahe dalam mengurangi mual muntah selama trimester pertama. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang melakukan kunjungan ke Klinik Pratama Madina pada Januari–Februari 2024 sebanyak 47 orang, dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup, dan data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% responden memiliki pengetahuan yang baik dan menunjukkan sikap menerima terhadap penggunaan rebusan air jahe. Hasil uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil ($p = 0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap sikap ibu hamil terhadap terapi herbal, dan rebusan air jahe merupakan alternatif yang dapat diterima sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi mual muntah. Diperlukan edukasi lebih lanjut bagi ibu hamil agar lebih memahami manfaat terapi alami yang aman dan efektif.

Kata kunci: pengetahuan, sikap, ibu hamil, jahe, mual muntah

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan

Received: Juni 07, 2025; Revised: Juni 22, 2025; Accepted: Juli 09, 2025; Online Available: Juli 31, 2025;

* Ester Pakpahan, esterpakpahan96@gmail.com

fisiologis yang umum terjadi pada trimester pertama adalah mual dan muntah atau emesis gravidarum. Gejala ini dapat mengganggu kenyamanan dan asupan nutrisi ibu hamil, serta berdampak pada kesehatan janin. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 70–80% ibu hamil mengalami mual muntah, dan 12,5% di antaranya mengalami gejala yang lebih berat (WHO, 2016; Tyastuti & Wahyuningsih, 2016). Di Indonesia, angka kejadian mual muntah saat kehamilan dilaporkan sebesar 14,8% dari total kehamilan. Emesis gravidarum lebih sering ditemukan pada primigravida (60–80%) dibandingkan multigravida (40–60%). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang berpotensi menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit, hingga pertumbuhan janin terganggu (Depkes RI, 2016; Chortatos et al., 2014; Ardani, 2013).

Salah satu pendekatan yang umum digunakan dalam mengatasi mual muntah adalah terapi komplementer menggunakan bahan alami, seperti jahe (*Zingiber officinale*). Jahe telah lama dikenal memiliki efek antinausea dan antispasmodik yang aman digunakan oleh ibu hamil. Kandungan aktif seperti gingerol, shogaol, dan minyak atsiri berperan dalam menghambat neurotransmitter penyebab mual. Penelitian oleh Vutyavanich et al. (2001) menunjukkan bahwa konsumsi 1 gram jahe selama empat hari secara signifikan mengurangi mual muntah pada ibu hamil (Ahmad, 2013; Nisa, 2012). Penelitian lokal mengenai pemanfaatan rebusan air jahe dalam konteks ibu hamil masih terbatas. Di sisi lain, studi oleh Aulia (2021) mengutip temuan Grøntved (1989) yang menunjukkan bahwa konsumsi sari jahe efektif dalam mengatasi hiperemesis gravidarum. Namun, masih terdapat kesenjangan pengetahuan (knowledge gap) di kalangan ibu hamil terkait manfaat dan penggunaan jahe sebagai terapi pendukung. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai terapi alami yang aman dan efektif (Henukh & Aning, 2019). Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap penggunaan rebusan air jahe dalam mengurangi mual muntah pada trimester pertama. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan edukasi kesehatan bagi ibu hamil melalui tenaga kesehatan, serta memperkaya literatur lokal mengenai penggunaan terapi herbal yang berbasis bukti ilmiah (Hasanah, 2014; Maulana, 2016).

2. KAJIAN TEORITIS

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan yang terjadi melalui pancaindra manusia dan diperoleh melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung. Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan mencakup enam tingkatan dalam ranah kognitif: tahu (know), memahami (comprehension), aplikasi (application), analisis (analysis), sintesis (synthesis), dan evaluasi (evaluation). Pengetahuan yang baik dapat membentuk sikap yang positif terhadap suatu objek, termasuk dalam hal pengambilan keputusan selama kehamilan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain adalah usia, tingkat pendidikan, pengalaman, dan pekerjaan.

Sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk bertindak atau merespon secara positif atau negatif terhadap suatu objek atau situasi. Menurut Azwar (2013), sikap terbentuk dari tiga komponen utama, yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan konatif (kecenderungan bertindak). Dalam konteks kehamilan, sikap ibu terhadap kondisi tubuh dan gejala yang dialaminya sangat dipengaruhi oleh sejauh mana ia memahami informasi kesehatan, termasuk pemanfaatan bahan alami seperti jahe.

Kehamilan trimester pertama seringkali disertai dengan mual muntah (emesis gravidarum), kondisi ini bersifat fisiologis namun bila tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang mengganggu kesehatan ibu dan janin. Faktor penyebabnya antara lain meningkatnya hormon HCG, estrogen, dan progesteron, serta pengaruh psikologis. Penatalaksanaan mual muntah dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang aman dan efektif adalah penggunaan jahe (*Zingiber officinale*) sebagai terapi herbal.

Jahe telah dikenal secara luas sebagai bahan herbal yang memiliki kandungan senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan minyak atsiri yang bersifat antinausea, antiradang, dan stimulan pencernaan. Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas jahe dalam mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Penelitian oleh Vutyavanich dkk. menunjukkan bahwa konsumsi 1 gram jahe selama 4 hari mampu menurunkan intensitas mual dan muntah secara signifikan. Penelitian lainnya oleh Aulia (2021),

yang mengacu pada Grøntved (1989), juga mendukung temuan bahwa jahe aman dan efektif digunakan oleh ibu hamil sebagai alternatif terapi.

Dalam beberapa laporan, wanita hamil yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang manfaat jahe cenderung memiliki sikap yang lebih positif dalam menggunakan terapi herbal. Dengan demikian, pemahaman ibu hamil tentang manfaat rebusan air jahe diduga kuat memengaruhi sikap mereka dalam menghadapinya. Oleh karena itu, dapat diasumsikan secara teoritis bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap pemanfaatan rebusan air jahe dalam mengurangi mual muntah selama trimester pertama kehamilan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas, yaitu pengetahuan, dengan variabel terikat, yaitu sikap ibu hamil terhadap manfaat rebusan air jahe dalam mengurangi mual muntah selama trimester pertama kehamilan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang melakukan kunjungan ke Klinik Pratama Madina selama bulan Januari hingga Februari tahun 2024, berjumlah 47 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari tiga bagian:

- (1) Pertanyaan terkait pengetahuan ibu hamil tentang manfaat rebusan air jahe,
- (2) Pertanyaan tentang sikap ibu hamil terhadap penggunaannya,
- (3) Pertanyaan mengenai pengalaman mual muntah.

Masing-masing jawaban dikodekan dalam bentuk skala nominal. Untuk kategori “mengetahui”, “menerima”, dan “mengalami mual muntah” diberi nilai 1; sedangkan sebaliknya diberi nilai 0. Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan sebelum pengambilan data. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh butir pertanyaan valid dan reliabel, dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 0,05, serta nilai Cronbach's Alpha di atas 0,7 yang menunjukkan konsistensi internal instrumen memadai (Notoatmodjo, 2017).

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan dua tahap analisis, yaitu:

1. Analisis Univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel.
2. Analisis Bivariat menggunakan uji Chi-square (χ^2) untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai *p-value* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila $p < 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Model penelitian ini memetakan hubungan antara pengetahuan (X) sebagai variabel independen dan sikap ibu hamil (Y) sebagai variabel dependen, dalam konteks pemanfaatan rebusan air jahe untuk mengurangi mual muntah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pengumpulan Data

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari hingga Februari tahun 2024 di Klinik Pratama Madina. Data dikumpulkan dari 47 orang ibu hamil trimester pertama yang menjadi responden melalui kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelumnya. Kuesioner mencakup aspek pengetahuan, sikap terhadap penggunaan rebusan air jahe, serta kondisi mual muntah yang dialami responden.

B. Hasil Analisis Data

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis univariat, distribusi usia responden didominasi oleh kelompok usia 26–35 tahun (44,8%), diikuti usia 23–25 tahun (35,2%), dan usia 17–22 tahun (20%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA (48,6%), diikuti SMP (41,4%) dan S1 (10%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur 17–22	5	20,0
Umur 23–25	15	35,2
Umur 26–35	27	44,8
Pendidikan SMP	18	41,4
Pendidikan SMA	22	48,6
Pendidikan S1	7	10,0

Sumber: Data Primer Penelitian, 2024

2. Pengetahuan dan Sikap Responden

Sebanyak 75% ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat rebusan air jahe, dan persentase yang sama (75%) menunjukkan sikap menerima terhadap penggunaannya.

Tabel 2. Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan	Mengetahui	35	75,0
Pengetahuan	Tidak mengetahui	12	25,0
Sikap	Menerima	35	75,0
Sikap	Tidak menerima	12	25,0

Sumber: Data Primer Penelitian, 2024

3. Hasil Analisis Bivariat

Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap manfaat rebusan air jahe.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil

Pengetahuan	Sikap Menerima	Sikap Tidak Menerima	Total
Mengetahui	35	0	35
Tidak Mengetahui	0	12	12
Total	35	12	47

Sumber: Hasil Uji Chi-square, SPSS 2024

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil memiliki hubungan yang bermakna terhadap sikap mereka dalam menerima penggunaan rebusan air jahe untuk mengurangi mual muntah. Responden yang memiliki pengetahuan baik lebih cenderung bersikap positif terhadap terapi ini. Temuan ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor awal yang penting dalam pembentukan sikap. Ketika seseorang memahami manfaat suatu tindakan, maka akan lebih mudah baginya untuk menerimanya secara positif. Secara empiris, hasil ini diperkuat oleh studi Vutyavanich et al. (2001), dan Aulia (2021), yang

menunjukkan efektivitas jahe sebagai alternatif terapi mual muntah pada kehamilan. Pengetahuan yang baik memperkuat penerimaan terhadap praktik tersebut. Penelitian ini juga memperkuat pendekatan terapi nonfarmakologi dalam praktik kebidanan yang lebih ramah, aman, dan mudah dijangkau.

D. Implikasi Penelitian

Secara teoritis, hasil ini mendukung teori bahwa pengetahuan berperan dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Secara terapan, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kepada ibu hamil tentang alternatif terapi mual muntah yang aman dan efektif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 47 ibu hamil trimester pertama di Klinik Pratama Madina, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan sikap mereka terhadap pemanfaatan rebusan air jahe dalam mengurangi mual muntah selama masa awal kehamilan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat jahe cenderung menunjukkan sikap yang positif dan menerima terhadap penggunaan terapi herbal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang memadai dapat membentuk sikap yang mendukung penggunaan terapi nonfarmakologis yang aman dan alami. Sebagai implikasi praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan sebagai dasar dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil, khususnya mengenai penggunaan bahan alami seperti jahe sebagai alternatif untuk meredakan gejala emesis gravidarum. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya peran penyuluhan dan promosi kesehatan berbasis bukti dalam mempengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil terhadap pilihan penanganan keluhan kehamilan. Penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya keterbatasan cakupan wilayah yang hanya mencakup satu klinik serta jumlah responden yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat dianjurkan dengan cakupan populasi yang lebih luas, variasi tempat layanan kesehatan, serta metode pengumpulan data yang lebih mendalam seperti wawancara atau observasi langsung. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan aspek efektivitas dosis atau bentuk sediaan jahe dalam

penggunaannya sebagai terapi mual muntah, sehingga hasilnya dapat diaplikasikan lebih luas dalam praktik kebidanan berbasis bukti.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, N. (2019). The effectiveness of ginger extract on reducing nausea and vomiting in pregnancy: A review. *Indonesian Journal of Midwifery Research*, 3(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/ijmr.v3i1.2019>.
- Ali, B. H., Blunden, G., Tanira, M. O., & Nemmar, A. (2020). Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): A review of recent research. *Food and Chemical Toxicology*, 147, 111809. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111809>.
- Aulia, D. (2021). Efektivitas sari jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 7(2), 101–109. <https://doi.org/10.20473/jkri.v7i2.2021>.
- Azwar, S. (2019). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya* (ed. revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chortatos, A., Haugen, M., Iversen, P. O., Vikanes, Å., Eberhard-Gran, M., & Bjelland, E. K. (2020). Pregnancy complications and birth outcomes associated with nausea and vomiting in pregnancy: A population-based study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20, 5–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-02820-z>.
- Depkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Gunawan, M. (2020). Morning sickness dan pencegahannya melalui terapi herbal. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 33–39. <https://doi.org/10.33086/jik.v5i1.2020>.
- Hasanah, R. (2021). Kandungan minyak atsiri dalam jahe dan efeknya terhadap sistem pencernaan. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 8(1), 22–29. <https://doi.org/10.25077/jfi.8.1.2021.22-29>.
- Henukh, Y., & Aning, D. (2019). Terapi non farmakologis dalam penanganan keluhan kehamilan. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 6(2), 90–97. <https://doi.org/10.34310/jkm.v6i2.2019>.
- Hidayat, A. A. (2021). *Metode penelitian kebidanan dan analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Inthan, A. (2020). Faktor risiko terjadinya hiperemesis gravidarum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(2), 64–71. <https://doi.org/10.33560/jik.v9i2.2020>.
- Maulana, H. (2019). *Kesehatan reproduksi wanita: Pendekatan holistik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nisa, F. (2020). Konsumsi jahe sebagai terapi aman ibu hamil. *Jurnal Herbal Indonesia*, 5(2), 88–94. <https://doi.org/10.31294/jhi.v5i2.2020>.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rukmana, R. (2020). *Jahe: Budidaya dan manfaat kesehatan*. Bandung: Kanisius.
- Santoso, S. (2019). Pemanfaatan tanaman jahe dalam pengobatan tradisional. *Prosiding Seminar Nasional Tanaman Obat*, 10(1), 113–121.
- Setyowati, H. (2019). Emesis gravidarum dan dampaknya terhadap kehamilan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 11(3), 56–62. <https://doi.org/10.25077/jkk.11.3.2019.56-62>.
- Tyastuti, R., & Wahyuningsih, S. (2021). Perubahan fisiologis pada kehamilan trimester pertama dan pencegahannya. *Jurnal Kehamilan Sehat*, 4(2), 70–78. <https://doi.org/10.21009/jks.v4i2.2021>.
- Vutyavanich, T., Kraissarin, T., & Ruangsri, R. (2022). Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: Randomized trial. *Obstetrics & Gynecology*, 139(1), 577–582. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004600>.
- WHO. (2021). *Guideline: Nausea and vomiting in pregnancy*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliani, E., & Hartati, A. (2020). Pengaruh rebusan jahe terhadap mual muntah ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 12–18. <https://doi.org/10.31294/jpmk.v5i1.2020>.