



EFEKTIVITAS PEMBERIAN INHALASI GINGER ESSENTIAL OIL TERHADAP FREKUENSI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL DENGAN EMESIS GRAVIDARUM TRIMESTER I DI RUMAH SAKIT 'AISYIYAH KUDUS

Ayu Siti Sundari^{1*}, Islami², Indah Puspitasari³

¹⁻³Prodi SI Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus

ARTICLE INFORMATION

Received: February 13th 2026

Revised: March 8th 2026

Accepted: March 26th 2026

KEYWORD

ginger essential oil, nausea and vomiting, emesis gravidarum

ginger essential oil, mual muntah, emesis gravidarum

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ayu Siti Sundari

Address: Kudus, Jawa Tengah

E-mail: ayusitisundari1@gmail.com

No. Tlp : 082358636968

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v5i2.404

ABSTRACT

Nausea and vomiting during pregnancy are among the most common complaints experienced by pregnant women. One form of non-pharmacological therapy that can be used is ginger aromatherapy. This study aims to determine the effectiveness of ginger essential oil inhalation on the frequency of nausea and vomiting in pregnant women with first trimester emesis gravidarum at 'Aisyiyah Kudus Hospital. This study was categorised as an experimental study with one experimental group. The population in this study was all pregnant women experiencing emesis gravidarum. During the research period in September 2025, there were 60 respondents. The sample size was calculated using the Slovin formula, which yielded 52 respondents. The research instrument used was the PUQE 24. The data were analysed using the Wilcoxon test. The results of this study showed that before being given ginger essential oil inhalation, most respondents experienced moderate nausea and vomiting, numbering 35 (67.4%) respondents. After being given the inhalation, most respondents did not experience nausea and vomiting, numbering 22 (42.3%) respondents. There was an effectiveness of ginger essential oil inhalation on the frequency of nausea and vomiting in pregnant women with first trimester emesis gravidarum at 'Aisyiyah Kudus Hospital with a p-value of 0.000 < 0.05.

Mual dan muntah pada masa kehamilan merupakan salah satu keluhan paling sering dialami ibu hamil. Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang bisa digunakan adalah aromaterapi jahe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian inhalasi *ginger essential oil* terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus. Penelitian ini dikategorikan penelitian eksperimen dengan 1 kelompok. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Selama masa penelitian pada bulan September 2025 yaitu sebanyak 60 responden. Jumlah sampel dihitung dengan rumus *Slovin* sebesar 52 responden. Instrumen penelitian berupa PUQE 24. Data dianalisa dengan uji *wilcoxon test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan inhalasi *ginger essential oil*, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang sejumlah 35 (67,4%) responden. setelah diberikan, sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sejumlah 22 (42,3 %) responden. Ada efektivitas pemberian inhalasi *ginger essential oil* terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05.

© 2026 Ayu Siti Sundari, dkk.

A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah proses biologis yang dialami perempuan, yang dimulai sejak terjadinya pembuahan sel telur hingga proses persalinan. Peristiwa ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis, sosial, budaya, serta ekonomi, sehingga memunculkan berbagai bentuk perubahan dalam kehidupan seorang wanita (Arifin & Juliarti, 2022). Pada ibu hamil mual muntah terjadi sekitar 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah. Menurut WHO, (2023) angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Angka kejadian mual muntah atau *morning sickness* di dunia yaitu 70-80% dari jumlah ibu hamil. Emesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2%. Data tersebut menunjukkan bahwa mual muntah dalam kehamilan merupakan masalah universal meskipun tingkat keparahan dan prevalensinya berbeda pada tiap negara.

Kasus mual muntah di Indonesia terdapat 50-90% yang dialami oleh ibu hamil. Keluhan mual muntah pada trimester pertama berkisar 50%-75%. Di Indonesia diperoleh data ibu dengan emesis gravidarum mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Mual muntah di mulai sekitar minggu keenam kehamilan dan biasanya menurun drastis di akhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13). Mual muntah tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil hanya kekurangan nutrisi dan cairan (Kemenkes RI, 2023). Di Jawa Tengah terdapat 56,60% ibu hamil dari 121.000 dengan emesis gravidarum, dan di Kabupaten Jepara terdapat 50,21% ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dari jumlah ibu hamil 26.231 (Depkes RI, 2023). Kejadian emesis gravidarum cukup tinggi di Kabupaten Kudus dengan angka kejadian 57,1% ibu hamil trimester pertama mengalami kasus ringan, 41,4% kasus sedang, dan 1,4% kasus berat (Dinkes Kudus, 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan pada bulan September 2025 di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus, tercatat sebanyak 60 ibu hamil trimester pertama datang berkunjung untuk memeriksakan kehamilannya. Dari total tersebut ditemukan sebanyak 45 ibu mengalami mual muntah ringan hingga sedang sehingga memperlihatkan bahwa masalah mual muntah masih menjadi fenomena yang cukup menonjol di kalangan ibu hamil.

Ibu hamil dengan resiko atau komplikasi emesis gravidarum dapat mengakibatkan penyulit saat masa kehamilan dan dapat memberikan beban psikologis yang negatif seperti rasa takut akan masa depan kehamilannya, perasaan depresi dan kecemasan yang dapat berdampak buruk untuk perkembangan janin, sehingga penting bagi bidan maupun tenaga kesehatan lainnya untuk memberikan penanganan yang komprehensif bagi ibu hamil dengan emesis gravidarum (Puspitasari & Indrianingrum, 2021).

Untuk mengurangi keluhan mual muntah pada kehamilan, tersedia berbagai pilihan penatalaksanaan, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis (Juwita et al., 2023). Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang semakin banyak digunakan adalah aromaterapi jahe. Aromaterapi sendiri merupakan salah satu metode pengobatan komplementer yang menggunakan sari tumbuhan murni

berupa minyak esensial yang mudah menguap. Minyak tersebut mampu menghasilkan aroma khas yang dipercaya dapat memberikan efek terapeutik, termasuk membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan keluhan mual (Oktaviani, 2022).

Inhalasi jahe dianggap sebagai salah satu pilihan paling efektif bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Dibandingkan dengan aromaterapi dari tanaman lain, jahe tidak hanya memberikan efek menenangkan, tetapi juga memiliki kandungan aktif yang berkhasiat. Tanaman jahe (*Zingiber officinale*) diketahui mengandung sekitar 1–4% minyak esensial, serta komponen oleoresin gingerol yang berfungsi menghambat kerja serotonin (Armalini & Rishel, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami et al., (2023) menunjukkan adanya perbedaan yang cukup berarti. Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata skor mual muntah yang diperoleh adalah 8,73. Setelah diberikan aromaterapi jahe, nilai rata-rata tersebut menurun menjadi 5,79, sehingga terdapat selisih sebesar 2,94 poin. Penurunan ini jauh lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,021$ ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa pemberian aromaterapi jahe memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Curup Timur pada tahun 2023.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan September 2025 di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus setelah di wawancara terdapat 10 ibu hamil trimester 1, terdapat 3 ibu hamil yang mual muntah lebih dari 5 kali dalam sehari sehingga ibu merasa nafsu makan berkurang, merasa lemas, dan tidak dapat melakukan aktivitas, dan 7 ibu hamil yang mengalami mual muntah di pagi hari saja tetapi tidak mengganggu aktivitas ibu, dan ibu hamil tersebut belum pernah mendapat aromaterapi jahe. Penanganan yang selama ini dilakukan terhadap ibu hamil yaitu masih bersifat konvensional dan suportif dengan memberikan edukasi tentang pola makan, anjuran istirahat cukup, serta pemberian vitamin B6 (piridoksin). Disamping itu, 7 ibu hamil tersebut sebenarnya pernah mendengar dan mengetahui manfaat jahe untuk mengurangi mual muntah namun belum pernah dilaksanakan.

Berdasarkan survei diatas maka peneliti ingin melakukan intervensi inhalasi *ginger essential oil* untuk mengurangi mual muntah, sehingga peneliti bermaksud untuk meneliti penelitian dengan judul "Efektivitas pemberian inhalasi *ginger essential oil* terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus".

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *experiment* karena model penelitian yang memberikan intervensi untuk mengetahui perubahan suatu kelompok. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang diperiksa di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus selama masa penelitian pada bulan September 2025 yaitu sebanyak 60 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau yang memenuhi kriteria inklusi. Banyaknya sampel dihitung dengan rumus slovin sebanyak 52 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PUQE-24 yang sudah tervalidasi untuk menilai tingkat

keparahan mual dan muntah pada kehamilan (*morning sickness* maupun hiperemesis gravidarum) dalam 24 jam terakhir. Uji bivariat menggunakan uji *wilcoxon test* karena pengukuran sebelum dan setelah dalam 1 kelompok.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisa Univariat

Tabel 1 : Hasil Analisa Univariat (n =52)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia			
1	< 25 tahun	19	36.5
2	26-35 tahun	31	59.6
3	> 36 tahun	2	3.9
Pendidikan			
1	SMP/Sederajat	17	32.7
2	SMA/Sederajat	26	50.0
3	PT/Sederajat	9	17.3
Pekerjaan			
1	IRT	19	36.5
2	Pedagang	4	7.7
3	Buruh	8	15.4
4	Karyawan swasta	9	17.3
5	Wiraswasta	12	23.1
Frekuensi mual dan muntah (<i>pre-test</i>)			
1	Ringan	15	28.8
2	Sedang	35	67.4
3	Berat	2	3.8
Frekuensi mual dan muntah (<i>post-test</i>)			
1	Tidak mual	22	42.3
2	Ringan	19	36.5
3	Sedang	11	21.2

Sumber : Data Primer, November 2025

Tabel 1 diatas menjelaskan bahwa dari 52 responden yang diteliti di RS 'Aisyiyah Kudus, paling banyak responden usia antara 26-35 tahun sebesar 31 orang (59,6%). Responden paling banyak berpendidikan SMA dengan frekuensi sebanyak 26 orang (50%). Responden yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 19 (36,5%). Dari tabel diatas, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang sejumlah 35 (67,4%) responden dan hanya 2 responden (3,8%) kategori berat. Setelah diberikan inhalasi *ginger essential oil*, Sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sejumlah 22 (42,3 %) responden dan mual muntah ringan sebanyak 19 responden (36,5%).

2. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 2 : Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* (n=52)

Frekuensi mual muntah	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>Positive rank</i>	<i>Ties</i>	<i>p value</i>
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>			
Tidak mual	0	0	22	42.3			
Ringan	15	28.8	19	36.5			
Sedang	35	67.4	11	21.2	43	9	0,000
Berat	2	3.8	0	0			
Total	52	100	52	100			

Sumber : Data Primer, November 2025

Tabel 2.2 diatas menunjukkan bahwa nilai *p value* $0,000 < 0,05$, maka artinya pemberian inhalasi *ginger essential oil* efektif terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus. Selain itu, tabel diatas juga menyebutkan bahwa ada 43 responden yang mengalami penurunan frekuensi mual muntah dan 9 responden tidak mengalami penurunan atau tetap walaupun sudah diberikan inhalasi *ginger essential oil*.

Pembahasan

Hasil uji statistik menunjukkan ada efektivitas pemberian inhalasi *ginger essential oil* terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romauli (2023), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Klinik Putri Kab. Jayawijaya. Begitu juga dengan penelitian Utami et al., (2023), ada perbedaan rata-rata skor mual muntah yang diperoleh pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah dilakukan intervensi inhalasi jahe yaitu sebesar (5.33) dengan nilai *pvalue*=0,000. Pemberian inhalasi jahe memiliki efek yang nyata dalam mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Curup Timur.

Didukung Penelitian dari Zulaikhah et al., (2025) dari 35 responden yang diteliti ada 30 (85,7 %) menunjukkan hiperemesis gravidarum dengan frekuensi sedang sebanyak sebelum minum seduhan jahe. Setelah menyeduh jahe, responden paling banyak mengalami hiperemesis gravidarum dengan frekuensi ringan sebanyak 17 (48,6 %) responden. Uji statistic *Wilcoxon* sebesar *p value* $0,000 < 0,05$. Jahe memiliki efek antispasmodik dan antikolinergik yang membantu merelaksasi otot saluran cerna, serta efek antikarminatif yang mencegah pembentukan gas dalam lambung

Menurut Anggraini et al., (2021) dari 18 ibu yang di berikan inhalasi sebagian besar mengalami penurunan rasa mual dan muntah, Sebelum dilakukan pemberian inhalasi, hampir setengahnya 40% mengalami *morning sickness* derajat sedang

dan 33% derajat berat. Setelah diberikan inhalasi *ginger* sebagian besar morning sickness dengan derajat ringan, bahkan 22% menyatakan sudah tidak merasakan mual muntah. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi *ginger essential oil* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil morning sickness.

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh (Kurnia, 2022), inhalasi jahe memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor emesis gravidarum. Inhalasi jahe dapat meningkatkan daya tahan dan antusiasme seseorang yang sebelumnya tidak atau kurang memiliki gairah dan semangat hidup. Selain itu inhalasi juga berpotensi menenangkan perasaan jasmani, pikiran, dan rohani (menenangkan fisik, mental, dan spiritual) sehingga menciptakan suasana yang tenang, dan membantu menghindari perasaan cemas dan gelisah.

Kandungan minyak atsiri pada aromaterapi Jahe memiliki kemampuan untuk mempengaruhi tubuh melalui saraf olfaktorius yang berfungsi untuk mengontrol mual dan muntah pada tubuh serta mengaktifkan sistem limbik untuk mengeluarkan hormon *endorphin* dan *serotonin*, yang bertugas membantu merelaksasi berbagai sistem dalam tubuh. Jahe mengandung minyak atsiri yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedangkan *gingerol* memiliki kemampuan untuk memperbaiki peredaran darah dan fungsi syaraf, serta menekan rasa mual dan muntah (Siregar et al., 2022).

Ketika aromaterapi digunakan secara inhalasi, molekul pada minyak esensial akan mengalami penguapan dan bersentuhan dengan silia yang ada di mukosa hidung. Interaksi ini akan mempengaruhi sistem limbik dan hipotalamus yang menghasilkan efek sedatif pada sistem saraf dan endokrin, partikel yang ditransfer kemudian akan menghasilkan produk dari neurotransmitter seperti hormon dopamin dan serotonin yang akan memberikan efek sedasi, relaksasi, stimulasi serta kegembiraan (Pratiwi & Subarnas, 2021).

Menurut peneliti, inhalasi *ginger* efektif menurunkan mual muntah karena kandungan aktif dari jahe itu sendiri, yaitu *gingerol*, *shogaol*, dan *zingeron* yang memiliki sifat antiemetik dan anti inflamasi. Senyawa-senyawa tersebut bekerja dengan cara menghambat pelepasan serotonin di saluran gastrointestinal yang bertanggung jawab dalam merangsang pusat muntah di medula oblongata, sehingga asupan nutrisi ibu tidak terganggu. Selain itu, responden mengikuti langkah-langkah prosedur inhalasi aromaterapi jahe dengan baik hingga selesai sehingga manfaat yang diperoleh menjadi lebih optimal. Kepatuhan responden dalam menjalankan instruksi seperti menghirup aromaterapi dengan teknik pernapasan yang benar dan durasi yang sesuai sangat mendukung efektivitas intervensi. Keterlibatan aktif responden dalam proses terapi juga memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta menurunkan kecemasan yang sering memperburuk mual muntah pada ibu hamil.

D. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sebelum diberikan inhalasi *ginger essential oil*, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang sejumlah 35 (67,4%) responden. setelah diberikan, sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sejumlah 22 (42,3 %) responden. Ada efektivitas

pemberian inhalasi *ginger essential oil* terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I di Rumah Sakit 'Aisyiyah Kudus dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. D., Abidah, S. N., & Amani, F. Z. (2021). Cegah dan Atasi Morning Sickness Dengan Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja PMB Nanik Sidoarjo. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 307–313.
- Arifin, D. N., & Juliarti, W. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Mual Muntah Dengan Pemberian Seduhan Jahe Emprit Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 2(2), 7. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/367/206>
- Armalini, R., & Rishel, R. A. (2022). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekwensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 Di BPM Yenita S.Tr.Keb Talago Sariak Tahun 2021. *Nan Tongga Health And Nursing*, 17(2), 74–81. <https://doi.org/10.59963/nthn.v17i2.115>
- Depkes RI. (2023). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Juwita, S., Yulita, N., Jumiaty, & Amran, H. F. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil di kota pekan baru. *Ensiklopedia Jurnal*, 5(2), 370–375. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*.
- Kurnia, H. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44–51.
- Oktaviani, P. (2022). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Rasa Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Kabupaten Bogor Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 104–109. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.200>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2021). Review artikel: Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 65.
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2021). Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Hiperemesis Garvidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kudus. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.26751/ijb.v4i2.1007>
- Romauli, S. (2023). Pengaruh aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 3136–3145. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/41791>
- Siregar, E. L. A., Nasution, Z., & Lumbanraja, S. (2022). The Effect of Ginger Booking and the Aroma of Lemon Inhalation Therapy Towards

Gerdadian Emesis Gravidarum for Pregnant Mothers in Trimester I. *Science Midwifery*, 10(4), 3256–3266.

Utami, H. reksi, Marsinova, D., & Purnama, W. I. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 251–258. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5109>

WHO. (2023). *Millennium Development Goals*.

Zulaikhah, Irawati, & Islami. (2025). Pengaruh seduhan jahe terhadap hiperemesis gravidarum. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan*, 16, 182–188.