



Bali Medika Jurnal Vol 11 No 1, 2024: 54-64

**Bali Medika Jurnal.**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)



Submitted 25 October 2023

Reviewed 17 July 2024

Accepted 30 July 2024

## Efektivitas Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil: Studi Kuasi-Eksperimental

### *The Effectiveness of Ginger Aromatherapy on Reducing Nausea and Vomiting in Pregnant Women: A Quasi-Experimental Study*

Gusti Arya Agung Ayu Davina Hindira Putri <sup>1\*</sup>, Ni Made Nurtini <sup>2</sup>,  
Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, ITEKES Bali, Indonesia

<sup>2,3</sup> Departemen Kebidanan, Fakultas Kesehatan, ITEKES Bali, Indonesia

davinadocument@gmail.com

#### ABSTRACT

Mual muntah kehamilan yang tidak tertangani secara cepat dan tepat dapat mengakibatkan kekurangan energi kronik (KEK), anemia, hingga peningkatan angka kematian pada ibu dan bayi. Mengatasi mual muntah kehamilan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan menggunakan aromaterapi jahe. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aromaterapi jahe

---

\* How to Cite

Putri, G. A. A. D. H. ., Nurtini, N. M. ., & Teja, N. M. A. Y. R. . (2024). Efektivitas Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil: Studi Kuasi-Eksperimental. Bali Medika Jurnal, 11(1), 54–64. <https://doi.org/10.36376/bmj.v11i1.359>

terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Penebel II. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi eksperiment yang menggunakan pendekatan pretest- posttest desain without control terhadap 8 orang responden dengan teknik pengambilan sample adalah purposive sampling. Kuisisioner penelitian adalah instrumen baku, yaitu PUQE-24 yang digunakan untuk menentukan derajat mual muntah responden. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh nilai median posttest sebesar 3,5 dan pretest sebesar 7,5 dengan p-value sebesar 0,010 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penurunan mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Penebel II dengan pemberian aromaterapi jahe. Diharapkan penggunaan aromaterapi jahe dapat ditingkatkan karena terbukti efektif untuk mengatasi mual muntah selama kehamilan.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Jahe; Mual Muntah; Ibu Hamil Trimester I

### **ABSTRACT**

*The nausea and vomiting of pregnancy can result in chronic energy deficiency (CED), anemia, and increased mortality rates in mothers and babies if they are not treated quickly and appropriately. Treating pregnancy nausea and vomiting can be done in various ways, such as using ginger aromatherapy. This study aimed to find out the effectiveness of ginger aromatherapy on reducing nausea and vomiting of first trimester pregnant women at Penebel II Public Health Center. This study employed quantitative study with a quasi-experiment design that uses a pretest-posttest approach without control design on 8 respondents which were selected through purposive sampling technique. The research questionnaire used was a standardized instrument - the PUQE-24. The questionnaire was used to find out the degree of nausea and vomiting of respondents. The collected data were analyzed using the Wilcoxon test. Based on the results of bivariate analysis, the median value of posttest was 3.5 and pretest was 7.5 with a p-value of 0.010 ( $p < 0.05$ ). In conclusion, there was a correlation between the decrease of nausea and vomiting of first trimester pregnant women at Penebel II Health Center and the provision of ginger aromatherapy. It is expected that there will be an increase in the use of ginger aromatherapy since it has been proven effective to overcome nausea and vomiting during pregnancy.*

**Keywords:** *Ginger aromatherapy; nausea and vomiting; first trimester pregnant women*

## PENDAHULUAN

Pada 1000 hari kehidupan, kehamilan merupakan masa yang penting sehingga memerlukan perhatian lebih (Dinas Kesehatan Prosvinsi Bali, 2022). Pada dasarnya kehamilan merupakan hal yang bersifat fisiologis, namun pada situasi tertentu kehamilan dapat menjadi hal yang bersifat patologis sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya kegawatdaruratan pada ibu maupun janin apabila tidak diatasi dengan cepat dan akurat (Yuliani, dkk., 2021).

Mual muntah merupakan respon fisiologis di periode awal kehamilan atau trimester I (TM I) dikarenakan adanya peningkatan hormon selama kehamilan. Hormon yang mengalami peningkatan selama kehamilan adalah estrogen, progesterone dan HCG. Tiran (2014 dikutip di Mudlikah dan Ningrum, 2019) menyatakan bahwa mual muntah yang bersifat fisiologis dapat berubah menjadi patologis apabila tidak segera ditangani sehingga semakin parah dan berisiko terjadi komplikasi, seperti kekurangan energi kronik (KEK) yang berujung anemia. Pebrianthy & Ritonga (2021) menyatakan bahwa Berat Badan

Lahir Rendah (BBLR), *Intra Uterine Growth Retardation* (IUGR), kelahiran premature dan abortus dapat diakibatkan karena adanya malnutrisi, kekurangan cairan, penyusutan berat badan, maupun tidak seimbangnya elektrolit selama mual muntah terjadi pada ibu yang mengalami kehamilan.

Pemenuhan nutrisi ibu yang mengalami kehamilan, khususnya pada TM I merupakan hal yang penting. Arisman (2010 dikutip di Dewi, dkk., 2021) menjelaskan bahwa pembentukan organ penting janin seperti saraf pusat, pendengaran, maupun jantung yang terjadi pada periode awal kehamilan, sehingga diperlukan pemenuhan gizi agar terhindar dari pembentukan organ yang tidak sempurna di periode selanjutnya.

Memanfaatkan tanaman jahe merupakan hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadinya mual dan muntah. Marlina dan Astina (2017) mengungkapkan bahwa tanaman herbal yang mempunyai keunggulan lebih dibandingkan tanaman lain adalah jahe. Tanaman Jahe umumnya diolah menjadi aromaterapi maupun ekstrak yang dapat diminum. Lebih luas dari itu, Kohatsu (2008, dikutip di Herni, 2019) menyatakan bahwa menggunakan teknik inhalasi dalam menggunakan minyak esensial merupakan teknik yang paling efektif dibandingkan teknik lainnya dikarenakan langsung masuk ke dalam tubuh melalui molekul uap yang mengenai reseptor hidung tanpa memerlukan proses absorpsi membran sel. Hasil penelitian Tania, dkk. (2022) menunjukkan bahwa tanaman herbal yang paling efektif dalam meminimalisir mual muntah kehamilan adalah jahe dalam bentuk aromaterapi dengan dosis dua sampai tiga tetes.

Berdasarkan uraian di atas, pada ibu trimester I penggunaan aromaterapi jahe ampuh untuk meminimalisir mual dan muntah. Diperlukan analisis lebih mendalam sehingga penggunaan terapi non farmakologis jahe dalam meminimalisir mual muntah selama kehamilan dapat diterapkan secara menyeluruh dan didasari dengan bukti penelitian terkini.

Beberapa penelitian terkini telah menunjukkan efektivitas aromaterapi jahe dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Studi oleh Herni (2019)

menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian yang dilakukan oleh Citrawati dan Arwidiana (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Sebelum diberikan aromaterapi jahe terdapat 17 orang (56,7%) memiliki tingkat emesis ringan dan 13 orang (43,3%) memiliki tingkat emesis sedang. Setelah diberikan aromaterapi jahe menjadi 10 orang (33,3%) memiliki tingkat emesis tidak muntah dan 20 orang (66,7%) memiliki tingkat emesis ringan.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai efektivitas aromaterapi jahe pada populasi ibu hamil di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan seperti Penebel, Bali. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi efektivitas aromaterapi jahe dalam konteks lokal, dengan mempertimbangkan faktor-faktor sosial budaya yang mungkin memengaruhi pengalaman mual muntah pada ibu hamil di daerah tersebut.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggunaan metode pemberian aromaterapi jahe yang disesuaikan dengan kebiasaan dan preferensi lokal, serta pengukuran efektivitas yang tidak hanya melihat penurunan gejala fisik, tetapi juga peningkatan kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi jahe dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Penebel II, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung penggunaan aromaterapi jahe sebagai alternatif penanganan mual muntah kehamilan yang aman, efektif, dan dapat diterima secara budaya di masyarakat pedesaan Indonesia. Implikasi dari penelitian ini dapat berupa rekomendasi untuk integrasi aromaterapi jahe ke dalam protokol perawatan antenatal di fasilitas kesehatan primer, serta pengembangan program edukasi tentang manajemen mual muntah kehamilan berbasis herbal untuk ibu hamil dan keluarganya

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang mempergunakan rancangan *quasi eksperiment* melalui pendekatan *pretest- posttest desain without control*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Penebel II Kabupaten Tabanan dari tanggal 16 Mei 2023 sampai dengan 1 Juni 2023. Populasi penelitian merupakan seluruh ibu hamil trimester I yang menderita mual dan muntah selama kehamilan di Puskesmas Penebel II sebanyak 9 orang. Sampel pada penelitian merupakan ibu hamil trimester I yang ada di Puskesmas Penebel II dan mengalami mual muntah selama kehamilan, serta memenuhi kriteria eksklusi maupun kriteria inklusi. Pengambilan sample mempergunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden adalah 8 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan lembar anamnesa pada calon responden. Pada lembar anamnesa terdapat daftar pertanyaan tertulis yang wajib dijawab oleh responden mengenai identitas, status kehamilan, usia,

pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit, riwayat pengobatan selama kehamilan serta, derajat mual muntah yang diketahui dengan menggunakan instrument baku *24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24)*.

Calon responden yang telah memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden diberikan informed consent, penjelasan mengenai prosedur pemberian intervensi, bahan- bahan yang digunakan saat proses intervensi berlangsung, serta kuisisioner pretest dan posttest yang hanya berisi instrumen *PUQE-24*. Setiap responden diwajibkan untuk menggunakan aromaterapi jahe selama delapan hari (pagi hari dan sore hari) selama lima menit dengan dosis tiga tetes tiap pemberian intervensi. Pengisian kuisisionerpretest dilakukan sebelum pemberian intervensi aromaterapi jahe. Pengisian kuisisioner *posttest* dilakukan pada hari kesembilan setelah responden diberikan intervensi aromaterapi jahe selama delapan hari berturut-turut.

Analisis univariat dipergunakan untuk melihat karakteristik tiap responden penelitian. Analisis bivariat dipergunakan untuk melihat perbedaan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok intervensi aromaterapi jahe terhadap penurunan derajat mual muntah ibu hamil trimester I. Uji *Shapiro-Wilk* merupakan uji normalitas yang dipergunakan pada penelitian ini dikarenakan populasi dan sampel <50 orang. Uji statistik parametrik, yaitu Uji *Wilcoxon* merupakan uji statistik yang dipergunakan pada penelitian ini dikarenakan data tidak berdistribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1.

Karakteristik responden penelitian sebelum dan setelah pemberian aromaterapi jahe

<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>			
Durasi muntah atau rasa tidak nyaman pada perut dalam 24 jam terakhir	mual atau rasa	f	Persentase (%)	Durasi muntah atau rasa tidak nyaman pada perut dalam 24 jam terakhir	mual atau rasa	f	Persentase (%)
Tidak ada		0	0	Tidak ada		4	50,0
≤ 1 jam		3	37,5	≤ 1 jam		4	50,0
2-3 jam		3	37,5	2-3 jam		0	0
4-6 jam		1	12,5	4-6 jam		0	0

> 6 jam	1	12,5	> 6 jam	0	0
Total	8	100,0	Total	8	100,0
<b>Frekuensi muntah dalam 24 jam terakhir</b>	<b>f</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Frekuensi muntah dalam 24 jam terakhir</b>	<b>f</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak ada	0	0	Tidak ada	8	100,0
1-2 kali	7	87,5	1-2 kali	0	0
3-4 kali	1	12,5	3-4 kali	0	0
5-6 kali	0	0	5-6 kali	0	0
≥7 kali	0	0	≥7 kali	0	0
Total	8	100,0	Total	8	100,0
<b>Frekuensi muntah kering dalam 24 jam terakhir</b>	<b>f</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Frekuensi muntah kering dalam 24 jam terakhir</b>	<b>f</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak ada	0	0	Tidak ada	6	75,0
1-2 kali	7	87,5	1-2 kali	2	25,0
3-4 kali	1	12,5	3-4 kali	0	0
5-6 kali	0	0	5-6 kali	0	0
≥7 kali	0	0	≥7 kali	0	0
Total	8	100,0	Total	8	100,0
<b>Derajat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I</b>	<b>f</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Derajat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I</b>	<b>f</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan (skor ≤6)	3	37,5	Ringan (skor ≤6)	8	100,0
Sedang (skor 7-12)	5	62,5	Sedang (skor 7-12)	0	0
Total	8	100,0	Total	8	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari jumlah total 8 responden, hampir setengah dari responden mengalami mual muntah atau rasa tidak nyaman pada perut selama  $\leq 1$  jam dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 3 orang (37,5%) dan hampir setengah dari responden mengalami mual muntah atau rasa tidak nyaman pada perut selama 2-3 jam dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 3 orang (37,5%). Dari jumlah total 8 responden, hampir seluruh dari responden memiliki frekuensi muntah sebanyak 1-2 kali dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 7 orang (87,5%). Dari

jumlah total 8 responden, hampir seluruh dari responden memiliki frekuensi muntah kering sebanyak 1-2 kali dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 7 orang (87,5%). Dari jumlah total 8 responden, sebagian besar ibu hamil trimester I di Puskesmas Penebel II sebelum diberikan aromaterapi jahe berada pada derajat mual muntah sedang sebanyak 5 orang (62,5%).

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari jumlah total 8 responden, setengah dari responden tidak mengalami mual muntah atau rasa tidak nyaman pada perut dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 4 orang (50,0%) dan setengah dari responden mengalami mual muntah atau rasa tidak nyaman pada perut selama  $\leq 1$  jam dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 4 orang (50,0%). Dari jumlah total 8 responden, setengah dari responden tidak mengalami mual muntah atau rasa tidak nyaman pada perut dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 4 orang (50,0%) dan setengah dari responden mengalami mual muntah atau rasa tidak nyaman pada perut selama  $\leq 1$  jam dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 4 orang (50,0%). Dari jumlah total 8 responden, seluruh responden memiliki tidak mengalami muntah dalam 24 jam terakhir (100,0%). Dari jumlah total 8 responden, hampir seluruh responden tidak mengalami muntah kering dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 6 orang (75,0%). Dari jumlah total 8 orang responden, setelah diberikan aromaterapi jahe seluruhnya berada pada derajat mual muntah ringan sebanyak 8 orang (100,0%).

**Tabel 2.**

Hasil analisis efektivitas aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah ibu hamil TM I di Puskesmas Penebel II

	<b>Ranks</b>	<b>N</b>	<b>Median (minimum - maksimum)</b>	<b>P-value</b>
Derajat mual muntah ( <i>pretest</i> )	Negative ranks	8 <sup>a</sup>	7,5 (6-9)	0,010
	Positive ranks	0 <sup>b</sup>		
Derajat mual muntah ( <i>posttest</i> )	Ties	0 <sup>c</sup>	3,5 (3-5)	
Total		8	4	0,010

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil median mual muntah *pretest* adalah 7,5 dan median mual muntah *posttest* adalah 3,5 maka, didapatkan selisih median sebesar 4 dengan nilai *p-value* sebesar 0,010 ( $p < 0,05$ ), sehingga didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Penebel II.

## Pembahasan

Mual dan muntah atau emesis gravidarum adalah salah satu hal yang menyebabkan ibu merasakan tidak nyaman selama kehamilannya. Mual muntah disebabkan oleh meningkatnya asam lambung dikarenakan hormon estrogen dan progesteron yang mengalami perubahan keseimbangan selama masa awal kehamilan. Fatwa (2020, dikutip di Ekacahyaningtyas, dkk., 2022) menyatakan bahwa peningkatan kadar HCG di dalam tubuh menyebabkan 50-90% ibu hamil yang berada di Indonesia merasakan mual muntah selama kehamilan.

Fauziah, dkk. (2019) menyatakan bahwa status kehamilan dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu, seperti kesiapan dalam menghadapi kehamilan dan adaptasi pada perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan. Ibu multigravida rentan mengalami kondisi psikologis yang buruk sehingga dapat memicu terjadinya mual muntah. Tiran dalam Pitriani, dkk. (2019) menyatakan bahwa meningkatnya insidensi mengalami mual muntah menimpa wanita yang sudah melewati beberapa kehamilan, dibandingkan dengan wanita yang mengalami kehamilan pertama kali. Lebih luas dari itu, searah dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Pitriani, dkk. (2019) yang mengutarakan bahwa sebagian besar responden yang mengalami mual maupun muntah selama kehamilannya merupakan ibu multigravida. Pada ibu multigravida, walaupun memiliki keahlian dalam meminimalisir mual muntah pada kehamilan sebelumnya, ibu multigravida berpotensi untuk mengalami fokus yang bercabang dikarenakan mengurus anak sebelumnya, sehingga sangat rentan melupakan hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman mengatasi kehamilan sebelumnya. Hal ini akan menyebabkan ibu mengalami kecemasan yang dapat memicu terjadinya mual muntah pada kehamilannya saat ini. Saswita dalam Herni, K. (2019) menyatakan bahwa mual muntah banyak dialami oleh ibu multigravida dan menangani mual muntah dengan menggunakan jahe efektif pada kelompok responden penelitian.

Penggunaan jahe sebagai terapi komplementer dalam penanganan mual muntah khususnya selama kehamilan trimester I merupakan hal yang umum dilakukan. Siwi, dkk. (2022) menyatakan bahwa satu dari sekian fungsi farmakologis jahe yaitu sebagai zat antiemetik atau zat anti muntah. Jahe memiliki 6 senyawa yang dapat dijadikan zat anti muntah, di antaranya adalah minyak atsiri, zingibera, zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, dan flandrena. Runiari (2014, dikutip di Retni, dkk., 2022) menyatakan bahwa zingiberen dan zingiberol merupakan kandungan yang menyebabkan bau harum pada jahe. Gingerol merupakan salah satu dari 19 komponen yang terdapat pada tanaman jahe dan bermanfaat bagi tubuh. Gingerol terbukti efektif sebagai anti emetik.

Basirat (2008, dikutip di Herni, 2019) menyatakan bahwa gingerol yang ada pada jahe dapat menyebabkan tubuh menjadi rileks sehingga mual muntah dapat diminimalisir. Marlina dan Astina (2017) menyatakan bahwa gingerol yang terdapat pada jahe berfungsi untuk menekan terjadinya mual dan muntah dengan cara melancarkan peredaran darah. Lebih luas dari itu, Sugita (2018, dikutip di Pramesti, dkk., 2020) menyatakan bahwa gingerol yang terdapat pada jahe memiliki fungsi melancarkan peredaran darah yang mengakibatkan saraf dapat bekerja dengan optimal, sehingga mual muntah yang dipicu oleh ketegangan dapat diminimalisir.

Pramesti, dkk. (2020) menyatakan bahwa saraf olfaktorius yang dapat menyebabkan terjadinya mual muntah dan system limbik yang melepaskan serotonin dan endorfin yang dapat merelaksasi tubuh dapat dipengaruhi oleh kandungan minyak atsiri pada aromaterapi jahe. Fitria (2013, dikutip di Soa, dkk., 2018) menyatakan bahwa jahe sebagai stimulan aromatik mampu meningkatkan gerakan peristaltik usus sehingga mual muntah dapat diminimalisir.

Hasil penelitian serupa dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Wirda, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa dari 10 orang responden, setelah dilakukannya pemberian aromaterapi jahe, didapatkan sebagian besar responden yang memiliki derajat mual dan muntah sedang mengalami penurunan menjadi derajat ringan, yaitu sebanyak 6 orang (60,0%). Pada penelitian ini ditemukan bahwa keinginan responden untuk menggunakan aromaterapi secara rutin selama seminggu merupakan satu dari sekian faktor yang mengakibatkan mual dan muntah dapat diatasi.

Hasil penelitian juga serupa dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Pramesti, dkk. (2020) didapatkan hasil bahwa menggunakan aromaterapi jahe memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi derajat mual dan muntah yang diderita bu hamil, yang mana sebelum dilakukannya pemberian aromaterapi jahe nilai rata-rata responden berada pada derajat sedang dan setelah dilakukannya penggunaan aromaterapi jahe nilai rata-rata responden menurun menjadi derajat ringan. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa aromaterapi jahe dapat memengaruhi responden secara psikologis. Sugesti yang diberikan oleh aromaterapi jahe dapat menyebabkan alam bawah sadar meyakini bahwa aromaterapi jahe bermanfaat untuk kesehatan, khususnya dalam mengatasi mual muntah.

Keterbatasan penelitian ini meliputi ukuran sampel yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol. Penelitian lebih lanjut dengan desain acak terkontrol dan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini. Diperlukan uji homogenitas, sehingga homogenitas sampel dapat dipastikan secara akurat, walaupun telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Selain itu, penelitian jangka panjang diperlukan untuk mengevaluasi keamanan dan efektivitas penggunaan aromaterapi jahe selama kehamilan.

Implikasi praktis dari penelitian ini meliputi potensi integrasi aromaterapi jahe ke dalam perawatan antenatal rutin di fasilitas kesehatan primer. Namun, penting untuk mempertimbangkan preferensi individual dan kontraindikasi potensial sebelum merekomendasikan aromaterapi jahe secara luas. Edukasi tentang penggunaan yang aman dan efektif aromaterapi jahe juga perlu diberikan kepada ibu hamil dan tenaga kesehatan.

## SIMPULAN

Penelitian ini memberikan bukti yang kuat tentang efektivitas aromaterapi jahe dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Penebel II. Penurunan yang signifikan dalam skor mual muntah setelah intervensi menunjukkan potensi aromaterapi jahe sebagai alternatif non-farmakologis yang

aman dan efektif untuk mengatasi mual muntah kehamilan. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini berdasarkan keterbatasan penelitian, sehingga dapat memberikan tambahan konsep mengenai potensi aromaterapi jahe sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi mual muntah kehamilan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala Puskesmas Penebel II yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis, serta seluruh pihak yang sudah membantu dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat berlangsung dengan kondusif dan sesuai dengan yang direncanakan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Citrawati, N. K., & Arwidiana, I. D. P. (2022). Penggunaan Aromaterapi Jahe pada Ibu Hamil Trimester I untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 171-180.
- Dewi, A. K., Dary, D., & Tampubolon, R. (2021). Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(1), 135-144. <https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10413>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Ekacahyaningtyas, M., Murti, D. K., & Nurlaily, A. P. (2022). Aromaterapi Ginger Oil untuk Menurunkan Derajat Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I. 3(1), 1-5.
- Fauziah, Q., Wiratmo, P. A., & Sutandi, A. (2019). Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keparahan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal*, 1(3), 160-166. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.81>
- Herni, K. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan, Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44-51. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.617>
- Marlina, H., & Astina, N. P. (2017). Manfaat Permen Jahe dan Permen Mint Dalam Mengatasi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Teknologi Kesehatan*, 8(1).
- Mudlikah, S., & Ningrum, N. I. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Mual Muntah Kehamilan dengan Waktu Mual. *Jurnal Kebidanan*, 5(April), 1-6. <https://doi.org/10.21070/mid.v5i1.2480>

- Pebrianthy, L., & Ritonga, N. (2021). Efektivitas Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) dalam Mengatasi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester 1. 10(1), 176-181. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.297>
- Pitriani, P., Patimah, S., & Kurnia, H. (2019). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tasikmalaya Tahun 2019. *Midwife Journal*, 5(02), 1-10.
- Pramesti, N. A., Surtikanti, S., & Puspita, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah (Emesis) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(1), 21-32. <https://doi.org/10.54630/jk2.v11i1.115>
- Retni, A., & Damansyah, H. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. 2(1), 106-115.
- Siwi, R. P. Y., Retnaningtyas, E., Wulandari, A., & Jayat, L. D. (2022). The Effectiveness of Ginger Oil Aromatherapy and Lemon Oil Aromatherapy on Reducing Emesis Gravidarum in Pregnant Women. 10(5). <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.992>
- Soa, U. O. M., Amelia, R., & Octaviani, D. A. (2018). 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*, 8, 157-167. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3745>
- Tania, A. A., Yudianti, I., Sendra, E., & Indriani, R. (2022). The Effect of Herbal Therapy on Emesis Gravidarum. 1(1), 11-38. <https://doi.org/10.55927/ijsmpe.v1i1.2207>
- Wirda, Ernawati, Oktaviana, D., Suardi, & Nofia. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 127. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.17631>