

EFEKTIFITAS PEMBERIAN SEDUHAN JAHE DAN DAUN MINT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

Sumarni¹, Jumrah Sudirman², Rosita Passe³

Prodi Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky^{1,2,3},
e-mail: ¹sumarni.megarezky@gmail.com, ²jumrah.mega.rezky@gmail.com, ³rositapasse88@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting (Morning Sickness) in pregnant women due to increased levels of the hormones Estrogen, Progesterone and Human Chorionic Gonadotropine (HCG) in serum from the placenta. Continuous nausea and vomiting will have an impact on the health conditions of the mother and fetus. Ginger and mint leaves are one way to reduce nausea and vomiting during pregnancy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of infusion of ginger and mint leaves in reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at Batua Health Center Makassar. This research method is a quasi-experimental research with a pre- and post-test design approach without a control group. This research uses a purposive sampling technique. The statistical test used is Paired Sample t. Test to determine nausea and vomiting before and after the intervention of ginger and mint leaves and T. Independent test to determine nausea and vomiting in the group given ginger and mint leaves. Based on the results using Paired Sample t. The test shows the value of $P = 0.000$ with a significant level of $\alpha = 0.05$. Therefore, the P value $= < 0.05$, which means that H_0 is accepted and H_a is rejected, which means that there is a decrease in the frequency of nausea and vomiting in the administration of boiled ginger and mint leaves. With the Independent T test, it was found that the value of $P < \alpha$ then the administration of ginger steeping was very effective in reducing the frequency of nausea and vomiting in First Trimester pregnant women.

Keywords: "Nausea and Vomiting; Ginger Infusion; Mint Leaves"

ABSTRAK

Mual muntah (Morning Sickness) pada ibu hamil karena adanya peningkatan kadar hormon Estrogen, Progesteron dan Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Mual muntah yang terus menerus akan berdampak kepada kondisi kesehatan ibu dan janin. Seduhan Jahe dan daun Mint merupakan salah satu cara untuk mengurangi mual dan muntah pada saat hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian Seduhan jahe dan daun mint dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil pada Trimester pertama Di Puskesmas Batua Makassar. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasi eksperimen dengan desain rancangan pendekatan pre and post-test design without control group. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara Purposive Sampling, Uji statistik yang digunakan yaitu Paired Sampel t. Test untuk mengetahui mual muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi seduhan jahe dan daun mint dan Uji T. Independent untuk mengetahui mual muntah pada kelompok yang diberikan seduhan jahe dan daun mint. Berdasarkan hasil dengan menggunakan Paired Sampel t. Test menunjukkan nilai $P = 0,000$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu nilai $P = < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak berarti ada penurunan Frekuensi mual muntah pada pemberian rebusan jahe dan daun mint. Dengan Uji T. Independent didapatkan nilai $P < \alpha$ maka dengan pemberian seduhan jahe sangat efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Kata kunci: "Mual muntah; Seduhan jahe; Daun mint"

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa terbentuk dan berkembangnya individu baru dalam alat reproduksi wanita akibat adanya pertemuan dua senyawa yaitu sperma dan ovum. Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh Ibu hamil. Hal tersebut menimbulkan mual muntah (morning sickness) yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadinya peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya mual muntah (morning sickness) tidak hanya di pagi hari melainkan bisa terjadi di siang hari bahkan hingga malam hari(1)(2).

Hampir 45% wanita mengalami muntah pada awal kehamilan dan hingga 90% wanita mengalami mual dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40%- 60% pada multigravida Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Satu diantara seribu kehamilan, gejala- gejala ini menjadi lebih berat(3).

Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Akan lebih baik jika ibu hamil mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis terlebih dahulu. Karena terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan(4).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Butu.dkk.2019), yang mengatakan bahwa 50-90% wanita mengalami mual muntah pada trimester pertama dan sekitar 25% wanita hamil yang mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya. Dari 360 wanita hamil, 2% diantaranya mengalami mual muntah di pagi hari

dan sekitar 80% mengalami mual muntah sepanjang hari. Kondisi ini biasanya bertahan dan mencapai puncak pada usia kehamilan 9 minggu. Namun demikian, sekitar 20% kasus mual muntah akan berlanjut sampai kelahiran(5).

Data World Health Organization (WHO) mengenai status kesehatan nasional pada capaian target Sustainable Development Goals (SDGs) menyatakan secara global sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat AKI sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2017). World Health Organization (WHO) tahun 2015, melaporkan jumlah kejadian Hyperemesis gravidarum 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia (WHO,2015)(6).

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 menunjukkan peningkatan AKI yaitu Penyebab tidak langsung kematian ibu antara lain Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada kehamilan (37%) dan Anemia pada kehamilan (40%) (BPS,2012), (Kemenkes RI, 2017). Pada trimester I sebanyak 66% wanita mengalami mual, 60-80% terjadi pada primigravida dan 40-60% pada multigravida. Namun demikian sekitar 12% ibu hamil masih mengalami mual muntah hingga usia kehamilan sembilan bulan(5)(6).

Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh(5).

Terapi komplementer dengan menggunakan tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan yaitu jahe, peppermint, dan lain-lain. Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 6

senyawa yaitu minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol dan flandrena didalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur(7)(8).

Dampak terjadi jika ibu hamil terus menerus mual dan muntah akan mengakibatkan ibu hamil mengalami dehidrasi, lemas dan BB menurun. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hyperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat badan lahir rendah. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterin growth retardation/ IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hyperemesis gravidarum(9).

Kandungan di dalam jahe terdapat minyak Atsiri Zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vit A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu neurotransmitter yang di sintesiskan pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga di percaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah. Peppermint (Daun Mint) juga menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Peppermint bisa di makan seperti permen Mint, minum teh Peppermint atau menggunakan minyak Peppermint..

Daun mint merupakan salah satu rempah-rempah yang dapat dimanfaatkan dalam keadaan masih segar maupun kering. Teh mint, dengan kandungan mint dapat mengatasi rasa mual dan muntah pada ibu hamil. Mint memiliki kandungan menthol yang berasa dingin, rasa dingin pada menthol lebih bisa diterima usus dibanding dengan teh rasa biasa(1).

Studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya didapatkan jumlah ibu hamil yang berkunjung sebanyak berkisar 60 % diantaranya yang mengatakan mengalami mual muntah. Selama ini hal yang dilakukan ibu yaitu dengan minum obat anti emetik, dan sebagian mengurangi mual dan muntah dengan minum air hangat, adapun dengan menghirup minyak kayu putih, bahkan sebagian mengatakan belum

mengerti cara untuk mengatasi mual muntah tersebut..

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasi eksperimen dengan desain rancangan pendekatan pre and post-test design without control group. Populasi dalam ini adalah semua ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah. Sampel yaitu sebagian dari ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah, dengan metode pengambilan sampel yaitu dengan Purposive sampling dengan kriteria tertentu. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan sekunder. Pengumpulan data primer diperoleh langsung dari responden untuk memperoleh data karakteristik responden dan data frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe dan daun mint. Adapun analisis bivariat yang digunakan yaitu dengan menggunakan uji paired sample t-test yakni membandingkan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan rebusan jahe dan daun mint. Uji T. Independent untuk mengetahui mual muntah pada kelompok yang diberikan rebusan jahe dan daun mint.

HASIL

1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Umur Kehamilan dan Pendidikan Ibu Hamil di PKM Batua:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu, Umur Kehamilan, Pendidikan Ibu Hamil di PKM Batua

| | Jumlah | Persentasi |
|----------------|--------|------------|
| Umur | | |
| < 20 thn | 1 | 3.33 |
| 20-35 thn | 29 | 96.67 |
| Umur Kehamilan | | |
| 6-8 minggu | 13 | 43.33 |
| 9-12 minggu | 17 | 56.67 |
| Pendidikan | | |
| SD | 2 | 6.66 |
| SMP | 4 | 13.33 |
| SMA | 22 | 73.33 |
| S1/ Sederajat | 2 | 6.66 |

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa umur ibu hamil mayoritas berada pada

umur 20 sampai dengan 35 tahun yaitu sebanyak 29 responden (96.67%), umur kehamilan ibu hamil mayoritas umur 9 minggu sampai dengan 12 minggu yaitu 17 responden (56.67%) serta Pendidikan Ibu Mayoritas SMA yaitu 22 responden (73.33%).

2. Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint pada Ibu Hamil di PKM Batua.

Tabel 2. Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Minuman Seduhan Jahe dan Daun Mint pada Ibu Hamil di PKM Batua

| Variabel | n | Pretes Mean±SD | Postes Mean±SD | P* | P** |
|--------------|----|-------------------|-------------------|-------|-------|
| Rebusan Jahe | 15 | 5.66±3.394 | 3.00±1.253 | 0.000 | 0.000 |
| Rebusan Mint | 15 | 6.53±3.440 | 4.33±1.632 | 0.000 | |

*uji paired.t test,**Uji T.Independent

Berdasarkan pada table 2 di atas setelah dilakukan uji Paired t.Tes dapat dilihat bahwa rata-rata intensitas mual- muntah pada ibu hamil sebelum minum rebusan jahe sebanyak 5.66 kali dengan SD 3.394, setelah minum Jus Jahe mengalami penurunan sebanyak rata-rata 3.00 kali dengan SD 1.253. Sedangkan Rata-rata mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan daun mint sebanyak 6.53 kali dengan SD 3.440 dan setelah minum daun mint mengalami penurunan sebanyak rata-rata 4.33 dengan SD 3.440. Berdasarkan hasil Uji Piared Sampel t.Tes menunjukkan nilai P= 0,000 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu nilai $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa Ho diterima dan Ha di tolak berarti ada penurunan intensitas derajat mual muntah pada pemberian rebusan jahe dan daun mint pada ibu hamil trimester pertama di PKM Batua. Berdasarkan uji Independent T-test diperoleh p-value = 0,000 < 0,05, berarti Ho ditolak dan Ha diterima maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah pemberian seduhan jahe dan mint dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

1.Pengaruh Seduhan Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Batua dengan uji statistik *Paired Sampel t.tes* menunjukkan bahwa ada penurunan mual muntah yang dialami ibu hamil sebelum dan setelah pemberian rebusan jahe sehingga dapat disimpulakn bahwa dengan

pemberian rebusan jahe efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Secara teori jahe merupakan herbal yang efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I karena mengandung komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya adalah *gingerol* yang bersifat memblokir *serotonin*. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual berkurang. Jahe sebagai salah satu jenis tanaman herbal mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah⁽¹⁰⁾. Serta keunggulan pertama jahe adalah kandungan mengandung minyak terbang (minyak atsiri) yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah sedangkan *gingerol* dapat melancarkan peredaran darah dan syaraf syaraf. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Beberapa menyebutkan bahwa jahe mempunyai efek yang bermanfaat terhadap pencegahan kanker, mual dan muntah saat kehamilan, mual muntah pada pasien kemoterapi dan, mual muntah setelah tindakan operasi⁽⁸⁾.

Hasil uji analisis menyatakan bahwa seduhan jahe berpengaruh dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh oleh (Wati.H.2020) dengan judul pengaruh jahe hangat dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil dengan hasil bahwa seduhan jahe hangat sangat berpengaruh dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil⁽⁷⁾. Penelitian yang dilakukan oleh (Halimatussadiyah..L.2019) dengan judul Efektivitas Minuman Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. Dengan hasil menunjukkan bahwa dengan inuman jahe dapat membantu menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama⁽⁶⁾.

2.Pengaruh Rebusan Daun Mint terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Batua dengan uji statistik *Paired Sampel t.tes* menunjukkan bahwa ada penurunan mual muntah yang dialami ibu hamil sebelum dan setelah pemberian rebusan daun mint sehingga dapat disimpulakn bahwa dengan pemberian rebusan daun mint efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Daun mint juga mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram, karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal, sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah. Peppermint (Daun Mint) juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Peppermint bisa dimakan seperti permen mint, minum the daun mint atau menggunakan minyak peppermint⁽¹⁾.

Sebuah studi dari Wheeling Jesuit University, US, menyimpulkan bahwa orang yang mengkonsumsi peppermint secara rutin cenderung sama dengan makan 2.800 kalori lebih sedikit setiap minggu di bandingkan mereka yang tidak. Daun mint juga mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan anti spasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah⁽¹¹⁾.

Berdasarkan hasil analisis menyatakan bahwa daun mint efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari.S.2020) dengan judul pengaruh pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil di dapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian rebusan daun mint terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil⁽¹⁾. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani.2021) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa daun mint dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama⁽¹¹⁾.

3. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint dalam Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil uji T. Independent diperoleh dari kedua perlakuan nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh setelah pemberian seduhan jahe dan mint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Masa yang paling berat bagi beban psikis ibu hamil terjadi di trimester I, yakni ketika perubahan aktivitas hormonal ibu yang meningkat. Hormone adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin akan mengalami peningkatan. Hormone norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil mudah marah dan tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu bahkan ingin lari dari kenyataan⁽¹²⁾. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan, dampak dari kecemasan pada ibu hamil yaitu terjadi mual dan muntah yang berlebihan. Perubahan inilah yang dapat dengan mudah mempengaruhi stabilitas emosi ibu, selain menyebabkan keluhan mual dan muntah, terutama dipagi hari selama dua bulan pertama⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾.

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar hCG (*hormone chorionic gonadotrophin*), hCG sama dengan LH (*luteining hormone*) dan disekresikan oleh sel-sel trofolas korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesterone, dan karena hormon progesteron dan estrogen meningkat pada masa kehamilan menyebabkan penurunan tonus otot saluran pencernaan, sehingga motilitas seluruh pencernaan ikut menurun dan menimbulkan berbagai komplikasi dari ringan sampai berat. Pengosongan lambung lebih lama, sehingga ibu sering kali merasa mual dan muntah⁽³⁾⁽¹⁵⁾.

Masyarakat umum biasanya mengurangi mual muntah dengan cara minum obat anti mual. Jahe sebagai salah satu jenis tanaman herbal mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan mengandung minyak terbang (minyak atsiri) yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah sedangkan *gingerol* dapat melancarkan peredaran darah dan syaraf syaraf. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Kandungan jahe terdapat

pada minyak atsiri Zingiberena (zingirona), zingiberol, bisa bilena, kurkumen, gingerol,flandrena, vit A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesis pada neuron-neuron serotoninis dalam sistim syaraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan, sehingga sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut, sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut⁽¹⁶⁾.

Peppermint (daun mint) juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada Ibu Hamil. Peppermint bisa dimakan seperti permen mint, minum teh Peppermint/menggunakan minyak peppermint. Daun *mint* terdiri terutama dari air, serat, protein abu, dan karbohidrat, kandungan berlimpah mineral seperti yang terdapat dalam persentase tinggi, kalsium, kalium, magnesium, tembaga, mangan, natrium dan fosfor. Berkenaan dengan vitamin yang terdapat pada daun *mint* adalah vitamin kelompok A, B, C dan D, daun *mint* juga sangat berlimpah asam amino seperti: arginin, asam aspartat, glutamico, alanin, leusin, glisin, prolin, serin, dan valin. Daun peppermint banyak mengandung minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek karminative yang bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi/ menghilangkan mual muntah. *Mint* atau *Mentha* adalah herbal abadi kerabat *labiate genus Mentha*, ada banyak jenis spesies dari tumbuhan mint yang ada, dan yang paling umum adalah *peppermint*. Herbal ini, terutama bagian daunnya sangat banyak digunakan sebagai bahan makan atau penghias hidangan. Dan yang paling banyak pemanfaatannya adalah dari kandungan minyaknya, sebagai bahan dasar atau campuran obat⁽¹⁶⁾.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afriyanti.D.2017) dengan judul Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa Wedang Jahe Dan Daun Mint sangat efektif menurunkan prekuensi mual muntah pada ibu hamil⁽⁸⁾. Juga penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani.P.2021) mengenai Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint Terhadap Rasa Mual Muntah Pada Ibu Hamil dengan hasil menunjukkan ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe dan mint dengan rata-rata penurunan yang

menunjukkan hasil seduhan jahe lebih efektif dibanding mint. Seduhan jahe dan mint mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I⁽¹¹⁾.

Berdasarkan analisis penulis didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata penurunan menunjukkan hasil bahwa seduhan jahe lebih efektif dibandingkan daun mint yang secara teori keduanya dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah.dan Ramadhani et al. (2021) yang menyatakan keduanya memiliki efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil akan tetapi, seduhan jahe lebih efektif dibandingkan dengan seduhan daun mint⁽¹⁵⁾. Lalu pada penelitian berdasarkan kenyataan di lapangan, responden lebih mudah menerima dan mengerti mengenai penjelasan seduhan jahe dibandingkan daun mint karena jahe digunakan sehari-hari oleh responden dan mudah didapatkan sedangkan pada daun mint, responden membutuhkan banyak penjelasan karena daun mint masih asing untuk dikonsumsi dan sebagian besar responden baru mengetahui bentuk dari daun mint tersebut.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Pemberian Rebusan Jahe dan Daun Mint sangat Efektif dalam mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Namun, secara statistic pemberian Rebusan Jahe lebih efektif dibandingkan dengan daun mint dalam mengurangi mual muntah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari S. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I. J Kebidanan Kestra. 2020;3(1):61–6.
2. Retnoningtyas RDS, Dewi RK. Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama. J Tadris IPA Indones. 2021;1(3):394–402.
3. Hidayati R. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Payung Sekaki¹, J Bidan Komunitas. 2019;III(1):36–43.
4. Zainiyah Z. Article Effect of the Aroma of Sweet Orange Peel (Citrus Aurantium) on Emesis Gravidarum in First Trimester

- Pregnant Women (Study at Health Centre Pasean Pamekasan). *J Ilm Obs [Internet]*. 2019;11(2). Available from: <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
5. Butu YO, Rottie J, Bataha Y. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *J Keperawatan*. 2019;7(2).
 6. Halimatusyadiah L. Efektivitas Minuman Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kilasah Provinsi Banten Tahun 2019. *J Ilm Kesehat Delima*. 2019;3(2):157–63.
 7. Wati H. Pengaruh Jahe (Zingiber Officinale) Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery J Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci)*. 2020;9(1):1–7.
 8. Afriyanti D. Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017. *Hum Care J*. 2017;2(3).
 9. Efrizal W. Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *J Gizi Prima (Prime Nutr Journal)*. 2021;6(1):15.
 10. Ningsih DA, Fahrani M, Azhari M, Oktarina M. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *J SMART Kebidanan*. 2020;7(1):1.
 11. Oktaviani P, Indrayani T, Dinengsih S. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dan Daun Mint Terhadap Rasa Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Kabupaten Bogor Tahun 2021. *J Qual Women's Heal [Internet]*. 2021;4(2):146–51. Available from: <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/124>
 12. Indah Puspitasari II. KARAKTERISTIK IBU HAMIL YANG MENGALAMI HIPEREMESIS GRAVIDARUM. *Indones J Kebidanan*. 2020;4(2):1–6.
 13. Nurbaity AD, Candra A, Fitrianti DY, Gizi DI, Kedokteran F, Diponegoro U. FAKTOR RISIKO HIPEREMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL. *J Nutr Coll*. 2019;8.
 14. Utamingtyas F, Pebrianthy L. JURNAL KESEHATAN ILMIAH INDONESIA INDONESIAN HEALTH SCIENTIFIC JOURNAL. 2019;15–9.
 15. Ramadhani IP, Ayudia F. Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var . Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama The Effect Of Zingiber Officinale Var . Rubrum Drinking To Decrease Emesis on The First Trimester. 3(2):97–102.
 16. Parwitasari CD, Utami S, Rahmiania S. Perbandingan efektifitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah ibu hamil. *J Online Mhs [Internet]*. 2014;1(1):1–10. Available from: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3476>.