

PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI MINYAK JAHE TERHADAP PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Zela Windriyani¹, Riza Savita², dan Siti Patimah³

^{1,2,3}Sarjana Kebidanan (Institut Citra Internasional)

¹E-Mail : windriyanizela@gmail.com

²E-Mail : rizasavita55@gmail.com

³E-Mail : tijanfatimah@gmail.com

ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil pada trimester pertama, ditandai dengan mual dan muntah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berisiko menurunkan asupan nutrisi. Berdasarkan data Puskesmas Melintang, terjadi peningkatan signifikan kasus emesis gravidarum dari tahun ke tahun, mencapai 123 kasus pada trimester I tahun 2025. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel sebanyak 95 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum diambil menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi berupa pemberian aromaterapi minyak jahe dilakukan selama 4 hari berturut-turut setiap pagi. Pengukuran tingkat emesis dilakukan dengan kuesioner PUQE-24 sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest dengan nilai $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi minyak jahe efektif menurunkan frekuensi dan intensitas emesis gravidarum. Penelitian ini merekomendasikan aromaterapi minyak jahe sebagai terapi komplementer yang aman dan mudah diterapkan bagi ibu hamil dengan keluhan mual muntah ringan hingga sedang pada trimester pertama

Kata Kunci: Aromaterapi, Minyak Jahe, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil

THE EFFECT OF GINGER OIL AROMATHERAPY ON REDUCING EMESIS GRAVIDARUM IN PREGNANT WOMEN IN THE FIRST TRIMESTER

Emesis gravidarum is a common complaint experienced by pregnant women in the first trimester, characterized by nausea and vomiting that can disrupt daily activities and risk reducing nutritional intake. According to data from the Melintang Community Health Center (Puskesmas), there has been a significant increase in cases of emesis gravidarum from year to year, reaching 123 cases in the first trimester of 2025. The purpose of this study was to determine the effect of ginger oil aromatherapy on reducing emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A sample of 95 pregnant women in the first trimester experiencing emesis gravidarum was selected using a purposive sampling technique. The intervention, which included

ginger oil aromatherapy, was administered for four consecutive days every morning. Emesis levels were measured using the PUQE-24 questionnaire before and after the intervention. The results of the paired sample t-test showed a significant difference between the pretest and posttest scores, with a p-value <0.05. It can be concluded that ginger oil aromatherapy is effective in reducing the frequency and intensity of emesis gravidarum. This study recommends ginger oil aromatherapy as a safe and easy-to-implement complementary therapy for pregnant women with mild to moderate nausea and vomiting in the first trimester.

Keywords: *Aromatherapy, Ginger Oil, Emesis Gravidarum, Pregnant Women*

A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang dialami oleh wanita, dimulai dari pembuahan hingga kelahiran bayi. Berbagai faktor, seperti fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, dan ekonomi, turut berperan dalam mempengaruhi perjalanan kehamilan, yang mengakibatkan perubahan pada aspek fisik, mental, dan sosial (Akbar et al., 2021). Kehamilan dapat menyebabkan perubahan baik fisik maupun psikososial. Perubahan dalam sistem tubuh memerlukan adaptasi, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis yang umum terjadi selama kehamilan adalah timbulnya keluhan mual dan muntah (Maynitasari, 2022).

Kehamilan adalah suatu kondisi yang sangat membahagiakan bagi setiap wanita dalam mencapai peran sempurna sebagai seorang ibu. Selama masa ini, ibu hamil akan menghadapi beberapa keluhan atau ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ibu perlu menyesuaikan diri dengan keluhan yang muncul meskipun keluhan tersebut masih bersifat fisiologis. Pada trimester satu ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan Emesis gravidarum adalah salah satu keluhan yang sering terjadi pada awal kehamilan. Mual dan muntah adalah gangguan yang sering dialami wanita hamil sebanyak 50%, dan biasanya menjadi lebih parah selama trimester pertama kehamilan (Prawiro Hardjo, 2018). Tidak ada penyebab pasti untuk mual dan muntah pada kehamilan, tetapi meningkatkan kadar Human Chorionic Gonadotropin dianggap sebagai penyebabnya. Pada primi gravida dan kehamilan kembar (Gemelli), gejala mual dan muntah akan meningkat. Namun, gejala ini dapat berangsur selama empat bulan, menyebabkan kesulitan pekerjaan sehari-hari dan kondisi umum menjadi lebih buruk.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2019 seluruh wanita di dunia mengalami Emesis gravidarum mencapai 78,5%. Di Indonesia, lebih dari 80% dari seluruh kehamilan dipengaruhi oleh Emesis gravidarum (Retni dan Damansyah, 2022). Sekitar 400.000 di Amerika Serikat dan Canada di diagnosis dengan penyakit ini. Secara umum, 350.000 wanita hamil mengalami mual dan muntah setiap tahunnya. Baik di barat maupun di kota-kota. Ememesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian 12,5% dari seluruh kehamilan. Angka kejadian Emesis gravidarum yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10,8%, di China 2,2%, di Pakisstan 1-3%, di Turki 0,95%, di Norwegia 0,8%, di Canada 0,5%, di California 0,5-2%, di Amerika (WHO, 2019).

Angka ibu hamil dengan kasus Emesis gravidarum di wilayah Indonesia menurut kementerian kesehatan republik Indonesia pada tahun 2019 yakni terdapat 2.203 angka kehamilan ibu, di dapatkan sebanyak 543 ibu hamil yang menderita Emesis gravidarum, di periode awal masa kehamilan. Sehingga, dapat dirata-ratakan angka kejadian kasus Emesis gravidarum pada tahun 2019 yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60 hingga 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40 hingga 60% angka kejiannya pada ibu hamil dengan multigravida (Kemenkes 2019).

Kasus Ememesis gravidarum Pada tahun 2018, terjadi sekitar 5.285.759 kehamilan di seluruh Indonesia. Jumlah kehamilan tersebut mencakup 29.482 di Makassar, 127.781 di Kabupaten Bogor, dan 181.086 di Sumatera Selatan. (Kemenkes RI, 2018). Menurut hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, ditemukan bahwa jumlah ibu hamil adalah sekitar 228 dari setiap 100.000 wanita, di mana sekitar 26% dari ibu hamil tersebut mengalami

Emesis gravidarum. Sementara itu, pada tahun 2019, jumlah ibu hamil diperkirakan sekitar 359 dari setiap 100.000 wanita, dengan sekitar 32% dari ibu hamil tersebut mengalami Emesis gravidarum selama kehamilan (Hutapea, 2019).

Data di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2021, jumlah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah saat masa kehamilan dengan kejadian sebanyak 97,7% dan emesis gravidarum asekitar 2,3% (Babel, 2021). Menurut data yang dirilis oleh Dinas Komunikasi dan Informasi Bangka Belitung pada tahun 2022, jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 26.093 jiwa (Dinas Komunikasi dan Informasi Bangka Belitung, 2022).

Berdasarkan data kesehatan yang didapatkan di Puskesmas melintang, didapatkan bahwa meningkatnya kasus Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I, pada tahun 2021 terdapat 65 kasus Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I, tahun 2022 terdapat 74 kasus Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester 1, 2023 terdapat 86 kasus Emesis Gravidarum pada ibu hamil. Di tahun 2024 mengalami peningkatan sebanyak 104 kasus. Sedangkan tahun 2025 Dari Bulan Januari - Juni Terdapat 123 kasus Emesis Gravidarum. Terlihat jelas bahwa adanya peningkatan dari tahun 2021-2025 di Puskesmas Melintang (Puskesmas Melintang 2024)

Penatalaksanaan Emesis Gravidarum dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu terapi non-obat yang dapat diberikan adalah dengan memberikan dukungan mental serta menganjurkan ibu hamil untuk menghirup aroma terapi seperti lavender, jeruk, lemon, jahe, pola diet, akupunktur, atau aromaterapi. Aroma terapi dengan minyak jahe adalah salah satu yang paling sering digunakan dan dianggap aman untuk membantu mengurangi mual atau muntah (Fitria et al., 2021).

Aroma terapi minyak jahe merupakan salah satu aroma terapi yang paling efektif untuk ibu hamil yang mengalami Emesis gravidarum. Dibandingkan dengan aroma terapi dari tanaman lainnya, jahe juga menawarkan berbagai manfaat bagi ibu hamil yang sedang mengalami keluhan tersebut. Jahe (*Zingiber Officinale*) mengandung minyak esensial antara 1% hingga 4%, dan kandungan oleoserin dari gingerol dalam minyak esensial jahe terbukti dapat menghentikan muntah dengan cara menghambat serotonin pada saluran pencernaan. Senyawa serotonin ini menyebabkan kontraksi otot perut, sehingga dengan menghalangi aktivitasnya, otot-otot sistem pencernaan menjadi lebih relaks dan rasa mual pun berkurang secara signifikan (Syahda, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wenny indah, 2023) yang dilakukan pada praktik mandiri bidan (PMB) di wilayah kerja Puskesmas Curup Timur Kabupaten Rejang Lebong diperoleh data Pada PMB " T" jumlah ibu hamil dengan kunjungan K1 pada tahun 2022 sebanyak 115 ibu hamil dengan 98 orang (85%) mengalami masalah mual muntah. Dan pada PMB "N" jumlah kunjungan ibu hamil pada tahun 2023 sebanyak 37 orang ibu hamil dengan 26 orang (70%) mengalami Emesis gravidarum.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pramesti, 2020), terdapat pengaruh pemberian aroma terapi minyak jahe terhadap Emesis Gravidarum pada ibu hamil. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$, yang mengindikasikan hasil yang sangat signifikan. Sebelum diberikan aroma terapi minyak jahe, tingkat Emesis Gravidarum memiliki nilai rata-rata 7,00

dengan rentang sedang, dan setelah intervensi, nilai rata-rata menurun menjadi 5,37 dengan rentang ringan.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 17 Maret di Puskesmas Melintang setelah diwawancara terdapat 5 ibu hamil trimester 1 yang mengalami Emesis Gravidarum, dengan gejala muntah sebanyak 4-5 kali sehari dan 3 orang ibu hamil Mengalami Mual, sehingga ibu merasa nafsu makan berkurang, merasa lemas, dan tidak dapat melakukan aktivitas. pemberian edukasi tentang Emesis Gravidarum serta manfaat pemberian aroma terapi minyak jahe terdapat penurunan signifikan dalam intensitas mual muntah yang di alami. Hal ini membuktikan pentingnya pendekatan non-farmakologis, seperti penggunaan aroma terapi minyak jahe dengan pengobatan teradisional. (Sakila, 2021)

Berdasarkan penilaian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Minyak Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang Tahun 2025".

B. RUMUSAN MASALAH

Emesis gravidarum adalah keluhan mual muntah pada trimester pertama kehamilan yang dialami sekitar 50–80% ibu hamil. Kondisi ini sering dikaitkan dengan peningkatan hormon hCG dan dapat berdampak pada aktivitas serta asupan nutrisi ibu hamil (WHO, 2019). Penanganan non-farmakologis seperti aromaterapi minyak jahe dinilai efektif karena kandungan gingerol terbukti membantu mengurangi mual muntah (Syahda, 2022). erdasarkan hal tersebut, rumusan masalah penelitian ini Adalah Bagaimana Pengaruh Pemberian Aroma terapi Minyak Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang Tahun 2025.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperiment dengan pendekatan one grup pre-test pos-test. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel independennya adalah Pemberian aroma terapi minyak jahe, sedangkan variabel dependennya adalah Emesis Gravidarum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi minyak jahe terhadap penurunan Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas Melintang tahun 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan menggunakan metode purposive sampling. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria inklusi yang telah ditetapkan, dengan total responden sebanyak 95 ibu hamil trimester 1 yang ada di wilayah kerja Puskesmas Melintang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen pengkajian meliputi biodata, riwayat kesehatan, riwayat kehamilan, serta pengkajian fokus pada mual/nausea pada saat hamil. Selain itu, instrumen lain yang digunakan adalah Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal ($p > 0,05$)

atau tidak ($p \leq 0,05$). Uji statistik yang digunakan dalam analisis data meliputi uji T dependen (Paired Sample t-Test).

D. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur

Distribusi Umur Ibu Hamil			
No	Umur	Frekuensi	Persen (%)
1	19 - 25	33	34,73
2	26 - 30	30	31,57
3	30 - 36	32	33,68
Total		95	100

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, menunjukkan data dari 95 orang ibu hamil dengan rentang usia antara 19 hingga 36 tahun. Usia ibu hamil yang paling banyak ditemukan adalah 30 tahun sebanyak 9 orang atau 9,5%. Selanjutnya, usia 35 dan 36 tahun masing-masing ditemukan pada 7 orang atau 7,4%. Usia 20 tahun juga cukup dominan dengan jumlah 8 orang atau 8,4%. Sementara itu, usia yang paling sedikit ditemukan adalah 21 tahun dengan hanya 1 orang atau 1,1%. Secara keseluruhan, mayoritas ibu hamil berada pada rentang usia 20 hingga 36 tahun, yang umumnya tergolong sebagai usia produktif dan aman untuk kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia yang secara medis dianggap ideal untuk menjalani proses kehamilan dan persalinan, sehingga berpotensi memiliki risiko kehamilan yang lebih rendah dibandingkan dengan usia terlalu muda atau terlalu tua.

b. Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan usia Kehamilan (minggu)

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan usia Kehamilan

Distribusi Usia Kehamilan			
No	Minggu	Frekuensi	Persen (%)
1	1 - 4	9	9,47
2	5 - 8	48	50,52
3	9 - 12	38	40,00
Total		95	100

Berdasarkan hasil analisis Tabel 4.2, menunjukkan data dari 95 orang ibu hamil dengan usia kehamilan antara 4 hingga 12 minggu / trimester I. Usia kehamilan yang paling banyak ditemukan adalah 8 minggu sebanyak 16 orang (16,8%), diikuti oleh usia kehamilan 6 dan 9 minggu masing-masing sebanyak 15 orang (15,8%). Kemudian usia kehamilan 5 dan 12 minggu masing-masing sebanyak 12 orang (12,6%). Sementara itu, usia kehamilan 7 dan 10 minggu merupakan yang paling sedikit ditemukan, yaitu masing-masing hanya sebanyak 5 orang (5,3%). Usia kehamilan 4 minggu ditemukan pada 9 orang (9,5%), dan usia kehamilan 11 minggu ditemukan sebanyak 6 orang (6,3%). Secara keseluruhan, mayoritas ibu hamil dalam penelitian ini berada pada usia kehamilan kurang dari 13 minggu, yang berarti masih berada dalam trimester pertama kehamilan

c. Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

Distribusi Tingkat Pendidikan			
No	Pendidikan	Frekuensi	Persen (%)
1	SD	20	21,1
2	SMP	22	23,2
3	SMA	20	21,1
4	Diploma / Sarjana	33	34,7
Total		95	100

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, menunjukkan data dari 95 responden terkait tingkat pendidikan terakhir yang dimiliki. Tingkat pendidikan yang paling banyak dimiliki oleh responden adalah diploma/sarjana sebanyak 33 orang atau 34,7%. Selanjutnya, tingkat pendidikan SMP berada di urutan kedua dengan jumlah 22 orang atau 23,2%. Sementara itu, pendidikan SD dan SMA masing-masing dimiliki oleh 20 orang atau 21,1%. Secara keseluruhan, mayoritas responden telah menempuh pendidikan menengah hingga tinggi, yang mencerminkan bahwa lebih dari separuh responden telah menyelesaikan pendidikan di atas jenjang dasar.

d. Karakteristik distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perkerjaan
Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perkerjaan

Distribusi Pekerjaan			
No	Status Bekerja	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bekerja	52	54.7
2	Tidak Bekerja	43	45.3
Total		95	100%

Berdasarkan hasil analisis distribusi pekerjaan terhadap 95 responden, diketahui bahwa sebanyak 52 orang atau sekitar 54,7 % responden bekerja, sedangkan 43 orang atau sekitar 45,3% tidak bekerja. Secara keseluruhan, mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan individu yang memiliki pekerjaan.

e. Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Paritas
Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Paritas

Distribusi Kehamilan Keberapa		
Status Kehamilan	Frekuensi	Persentase (%)
Primigranda	49	51.6
Multigranda	46	48.4
Total	95	100%

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, menunjukkan data dari 95 responden mengenai jumlah kehamilan yang sedang mereka alami. Sebanyak 49 orang atau sekitar 51,6% merupakan ibu hamil yang sedang mengalami kehamilan pertama. Sementara itu, 46 orang atau sekitar 48,4% sedang menjalani kehamilan kedua atau lebih. Secara keseluruhan, proporsi antara ibu hamil yang baru pertama kali hamil dan yang sudah pernah hamil sebelumnya hampir seimbang, dengan sedikit dominasi pada kehamilan pertama. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari kelompok ibu hamil dengan pengalaman kehamilan yang bervariasi

f. **Karakteristik Berdasarkan Intervensi Aroma Terapi Minyak Jahe**

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Responden Penurunan Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang Tahun 2025

<i>Descriptive Statistics</i>			
	N	Mean	Std. Deviation
Pretest	95	112.374	165.428
Posttest	95	128.953	169.120

Berdasarkan Tabel 6. diatas diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) pretest responden sebelum diberikan intervensi adalah sebesar 112,374 dengan simpangan baku (standard deviation) sebesar 165,482. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan nilai rata-rata posttest menjadi 128,953, disertai dengan penurunan nilai simpangan baku menjadi 140,231

2. Analisis Bivariat

a. Uji normalitas

**Tabel 7.
 Uji Normalitas**

<i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>		
No	Tolak Ukur	Asymp. Sig. (2-tailed)
1	Pretest	0.072
2	Posttest	0.087

Berdasarkan Hasil uji normalitas tabel 7. menampilkan hasil nilai dari Asymp. Sig. (2-tailed) dari Pretest dan Posttest sebesar 0.072 dan 0.087, hal ini menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari alpha (0,05), maka data tersebut berdistribusi normal.

b. Paired sample t-test

**Tabel 8.
 Uji t berpasangan (Paired Sample Test)**

<i>Paired Sample Test</i>			
No	Tolak Ukur	T-Statistik	P-Value
1	Pretest → Posttest	84.553	0.000

Didapat hasil uji Paired Sample Test tabel 4.8. diatas menunjukkan nilai t-statistik dan p-value sebesar 84.553 dan 0.000, hal ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung (84,553) > (3,095) t-tabel / df dan nilai p-value (0.000) < (0.05) nilai alpha. Maka hal ini dapat kita simpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi Dengan demikian,

aromaterapi minyak jahe terbukti efektif dalam menurunkan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas melintang tahun 2025.

E. PEMBAHASAN

1. *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi minyak jahe pada ibu hamil trimester I di puskesmas melintang 2025

Berdasarkan analisis diatas diperoleh bahwa nilai rata-rata (mean) prettest responden sebelum diberikan intervensi adalah sebesar 112,374 dengan simpangan baku (standard deviation) sebesar 165,482.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa ibu hamil trimester pertama umumnya mengalami emesis gravidarum dengan tingkat keparahan ringan hingga sedang sebelum diberikan intervensi apa pun, termasuk aromaterapi. Penelitian oleh Afiani et al. (2021) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sukarami menunjukkan bahwa rerata skor emesis gravidarum yang diukur menggunakan skala PUQE adalah 7,3, yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa keluhan mual dan muntah cukup umum dialami oleh ibu hamil pada trimester awal kehamilan.

Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Putri et al. (2022) di Puskesmas Darussalam menemukan rata-rata skor PUQE sebesar 6,1, yang berada dalam kategori ringan hingga sedang. Meskipun sedikit lebih rendah, angka ini tetap mencerminkan adanya gangguan yang cukup dirasakan oleh responden akibat mual dan muntah selama kehamilan. Sementara itu, hasil serupa ditemukan oleh Ningsih & Hidayati (2020) yang melaporkan rerata skor PUQE sebesar 7,0 pada ibu hamil trimester I. Temuan ini memperkuat bukti bahwa gejala emesis gravidarum cenderung muncul secara signifikan pada masa awal kehamilan, dan memerlukan perhatian khusus meskipun belum berada dalam kategori berat

2. *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi minyak jahe pada ibu hamil trimester I di puskesmas melintang 2025.

Berdasarkan analisis diatas diperoleh sesudah diberikan intervensi, terjadi peningkatan hal ini dilihat dari peningkatan nilai rata-ratanya atau (mean) posttest sebesar 128,953, disertai dengan nilai simpangan baku menjadi (standard deviation) 140,231.

Penelitian oleh Afiani, Wulandari, & Nuryani (2021) mengungkapkan bahwa skor rata-rata emesis gravidarum berdasarkan pengukuran PUQE pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Sukarami adalah 7,3, yang masuk dalam kategori sedang. Kondisi ini mencerminkan bahwa mual dan muntah masih menjadi keluhan utama yang dialami selama awal kehamilan dan berpotensi mengganggu kualitas hidup ibu hamil.

Selaras dengan hal tersebut, Putri, Ramadhani, & Wati (2022) juga menemukan bahwa ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Darussalam memiliki skor PUQE rata-rata 6,1, yang termasuk dalam kategori ringan hingga

sedang. Meskipun belum berada pada tingkat berat, keluhan tersebut tetap perlu ditangani untuk mencegah komplikasi dan menurunkan ketidaknyamanan ibu hamil. Sementara itu, Ningsih & Hidayati (2020) juga menggambarkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami gejala emesis gravidarum dalam kategori ringan hingga sedang, dengan rerata skor mendekati 7,0. Hasil ini semakin menguatkan bahwa emesis gravidarum merupakan masalah umum di awal kehamilan yang memerlukan intervensi komplementer.

3. pengaruh aromaterapi minyak jahe dengan untuk menurunkan frekuensi Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I di puskesmas melintang 2025.

Didapat hasil uji Paired Sample Test diatas menunjukkan nilai t-statistik dan p-value sebesar 84.553 dan 0.000, hal ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung ($84,553 > (3,095)$ t-tabel / df dan nilai p-value ($0.000 < (0.05)$ nilai alpha. Maka hal ini dapat kita simpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, aromaterapi minyak jahe terbukti efektif dalam menurunkan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas melintang tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Pramesti (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi minyak jahe secara signifikan menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama ($p < 0,05$). Begitu juga dengan studi oleh Retni & Damansyah (2022) yang menyimpulkan bahwa minyak jahe memberikan efek terapeutik yang signifikan sebagai terapi pelengkap (komplementer) dalam mengatasi emesis gravidarum.

Penelitian ini sama juga hasil nya dengan penelitian yang dilakukan oleh Ani Retni, dkk (2022) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Jahe Terhadap Penurunan Emesis gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto." penelitian ini menghasilkan Adanya pengaruh pemberian aromaterapi minyak jahe terhadap penurunan Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I Sama hal nya dengan penelitian yang dilakukan oleh Retni, dkk (2023) yang berjudul "The Effect Of Giving Ginger Aromatherapy On Reducing Emesi Gravidarum In Trimester I Pregnant Women." yang mendapatkan hasil Ginger aromatherapy can be an alternative to dealing with emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Minyak Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang Tahun 2025, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil prettest menggunakan kuesioner PUQE-24, mayoritas ibu hamil trimester I mengalami emesis gravidarum dalam kategori sedang hingga berat. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) pretest sebelum diberikan intervensi adalah sebesar 12.494 tingginya frekuensi mual dan muntah yang dialami responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi minyak jahe

2. Setelah dilakukan intervensi selama 4 hari berturut-turut dengan pemberian aromaterapi minyak jahe, terjadi penurunan skor PUQE-24 pada sebagian besar responden. Gejala mual muntah menurun ke kategori ringan bahkan tidak mengalami mual sama sekali, hal ini ditunjukkan terjadi penurunan nilai rata-rata posttest menjadi 10.547, menunjukkan adanya perbaikan yang signifikan pada kondisi emesis gravidarum setelah intervensi
3. Hasil uji paired sample test menunjukkan nilai t-statistik sebesar $84.553 > 3.095$ maka H_0 ditolak yang berarti hal ini dapat kita simpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, aromaterapi minyak jahe terbukti efektif dalam menurunkan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas melintang tahun 2025. Yang berarti terdapat perbedaan bermakna

G. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., KM, S., Epid, M., Qasim, N. M., Hidayani, W. R., KM, S., Ariantini, N. S., KM, S., Ramli, S. K. M., & Gustirini, R. (2021). Teori Kesehatan Reproduksi. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Alfia Eylika Choirrotunnissa, 2021 pengaruh aromaterapi minyak jahe terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarumm.
- Kemendes RI. (2018). Prevalensi Ibu Hamil Di Indonesia
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Hiperemesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102.
- Syahda, S. (2022). Efektifitas Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Tambang Tahun 2021. *Sehat: Jurnal Kesehatan Terpadu: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 35–47.
- wenny indah, 2023 pengaruh pemberian aroma terapi jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *journal of midwifery vol.11 no 2 oktober 2023*
- Pramesti, et al. (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.
- Ningsih, W., & Hidayati, N. (2020). Efektivitas pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal SMART*, 7(1).
- Putri, R., Ramadhani, I., & Wati, S. (2022). Gambaran skor PUQE pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Darussalam. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 6(2), 123–130.
- Sakila, O. D. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di RSUD dr. Kanujason Djatiwibowi Balikpapan.