E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 13-19
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

Efektivitas Aromaterapi Ginger Oil dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di UPT Puskesmas Pengalihan Keritang

Wina Warnia[1], Rika Ruspita[2], Wira Ekdeni Alfa[3], Ary Oktora Sri Rahayu[4]

[1,2,3,4]Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Al Insyirah
e-mail: winawarnia2017@gmail.com

Abstrak

Mual muntah pada kehamilan (nausea and vomiting of pregnancy / NVP) merupakan keluhan umum pada trimester pertama yang dapat mengganggu asupan nutrisi dan kualitas hidup ibu hamil. Penatalaksanaan nonfarmakologis, seperti aromaterapi ginger oil, dinilai efektif mengurangi gejala tersebut melalui kandungan gingerol dan shogaol yang bekerja pada sistem saraf pusat dan saluran cerna. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas aromaterapi ginger oil dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Pengalihan Keritang Kabupaten Rokan Hilir. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 17 ibu hamil trimester pertama yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi berupa pemberian aromaterapi ginger oil dengan metode inhalasi selama 15 menit, dua kali sehari, selama lima hari. Tingkat mual muntah diukur menggunakan Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE) scale. Hasil analisis univariat menunjukkan rata-rata skor mual muntah sebelum intervensi sebesar 6,00 (kategori ringan) dan sesudah intervensi 4,00 (kategori ringan). Analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan bermakna tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Disarankan kepada Puskesmas Pengalihan Keritang untuk mempertimbangkan aromaterapi ginger oil sebagai terapi komplementer dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil.

Kata kunci: *Aromaterapi, Ginger Oil, Mual Muntah, Ibu Hamil*

Abstract

Nausea and vomiting of pregnancy (NVP) is a common complaint in the first trimester that can interfere with nutritional intake and the quality of life of pregnant women. Non-pharmacological management, such as ginger oil aromatherapy, is considered effective in reducing these symptoms through the active compounds gingerol and shogaol, which act on the central nervous system and gastrointestinal tract. This study aimed to determine the effectiveness of ginger oil aromatherapy in reducing nausea and vomiting among pregnant women at Pengalihan Keritang Public Health Center, Rokan Hilir

Regency. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample included all first-trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting who met the inclusion criteria, with a total of 17 respondents. The intervention consisted of administering ginger oil aromatherapy via inhalation for 15 minutes, twice daily, for five consecutive days. The severity of nausea and vomiting was measured using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE) scale before and after the intervention. Univariate analysis showed that the mean PUQE score before the intervention was 6.00 (mild category) and decreased to 4.00 (mild category) after the intervention. Bivariate analysis indicated a significant difference in nausea and vomiting levels before and after the intervention ($p < 0.05$). It is recommended that Pengalihan Keritang Public Health Center consider ginger oil aromatherapy as a complementary therapy in managing nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords : *aromatherapy, ginger oil, nausea and vomiting, pregnant women*

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomi, fisiologis, psikologis, dan hormonal untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin. Perubahan tersebut sering menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada ibu hamil, terutama selama trimester pertama. Salah satu keluhan yang paling sering dialami adalah mual dan muntah (nausea and vomiting of pregnancy/NVP). Kondisi ini umumnya mulai muncul pada usia kehamilan 4–9 minggu, mencapai puncak pada usia kehamilan 9–12 minggu, dan akan berkurang setelah memasuki trimester kedua. Meskipun bersifat fisiologis, mual muntah yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup ibu, menyebabkan gangguan nutrisi, dehidrasi, hingga berkembang menjadi hiperemesis gravidarum apabila tidak ditangani secara tepat (Kiani et al., 2020; WHO, 2022).

Secara global, sekitar 70–80% ibu hamil mengalami mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan, sedangkan sekitar 1–3% berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang memerlukan penanganan lebih lanjut (WHO, 2022). Di Indonesia, mual muntah masih menjadi salah satu keluhan yang paling sering disampaikan ibu saat melakukan kunjungan antenatal. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa mual muntah masih menjadi masalah kesehatan maternal yang memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi status gizi ibu, keseimbangan cairan, serta pertumbuhan dan perkembangan janin apabila berlangsung secara berkepanjangan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Mual dan muntah pada kehamilan berkaitan erat dengan peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron pada awal kehamilan. Perubahan hormonal tersebut memengaruhi pusat muntah di medula oblongata dan memperlambat pengosongan lambung sehingga memicu timbulnya rasa mual. Selain faktor hormonal, usia ibu, paritas, status gizi, faktor psikologis, sensitivitas terhadap aroma tertentu, serta riwayat mual muntah pada kehamilan sebelumnya juga

diketahui berkontribusi terhadap kejadian emesis gravidarum (Herien, 2024; Putri, 2024).

Penatalaksanaan mual muntah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, sebagian besar ibu hamil cenderung memilih terapi nonfarmakologis karena dianggap lebih aman bagi ibu dan janin. Salah satu terapi komplementer yang banyak dikembangkan adalah aromaterapi ginger oil. Minyak jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, zingerone, dan minyak atsiri yang memiliki aktivitas antiemetik. Senyawa tersebut bekerja dengan menghambat reseptor serotonin (5-HT3) pada saluran pencernaan dan pusat muntah di otak sehingga mampu menurunkan sensasi mual. Selain itu, aroma jahe juga memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik sehingga membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil (Marzouk et al., 2019; Namazi et al., 2019; Kiani et al., 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi jahe efektif dalam menurunkan frekuensi maupun intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian Ekacahyaningtyas (2022) menunjukkan adanya penurunan derajat morning sickness setelah pemberian aromaterapi jahe. Hasil penelitian Retni (2022) juga melaporkan bahwa aromaterapi jahe berpengaruh signifikan terhadap penurunan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p<0,05$, sedangkan penelitian Adrianto (2024) menemukan adanya perbedaan bermakna frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi jahe. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi ginger oil berpotensi menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif, aman, mudah diaplikasikan, dan ekonomis dalam mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil.

Meskipun demikian, pemanfaatan aromaterapi ginger oil sebagai intervensi nonfarmakologis di pelayanan kesehatan primer masih relatif terbatas, termasuk di UPT Puskesmas Pengalihan Keritang. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menganalisis efektivitas aromaterapi ginger oil dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I sehingga dapat menjadi dasar pengembangan pelayanan antenatal berbasis terapi komplementer yang aman dan berbasis bukti.

Tujuan penelitian ini adalah Diketahui efektivitas aromaterapi ginger oil dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di UPT Puskesmas Pengalihan Keritang

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di UPT Puskesmas Pengalihan Keritang, Kabupaten Indragiri Hilir pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah di wilayah kerja UPT Puskesmas Pengalihan Keritang. Sampel penelitian berjumlah 17 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi berupa pemberian aromaterapi ginger oil melalui metode inhalasi selama 15 menit, dua kali sehari, selama lima hari berturut-turut. Tingkat mual muntah diukur

menggunakan instrumen Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE) Scale sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi skor mual muntah dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi α = 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di UPT Puskesmas Pengalihan Keritang pada tanggal 15–31 Mei 2026 dengan jumlah responden sebanyak 17 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi ginger oil dalam menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil.

Tabel 1. Tingkat Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Ginger Oil

Variabel	n	Min-Maks	Median	± SD
Sebelum	17	4-9	6,00	1,417
Sesudah	17	3-6	4,00	0,939

Didapatkan hasil pada tabel 1, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat mual muntah sebelum diberikan aromaterapi *ginger oil* adalah 6,00 (ringan) dan rata-rata tingkat mual muntah sesudah diberikan aromaterapi *ginger oil* adalah 4,00 (ringan).

Tabel 2. Hasil uji Normalitas

	Shapiro-wilk	
Variabel	**df**	**Sig.**
Sebelum	17	0,116
Sesudah	17	0,007

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diperoleh nilai Sig dari *Shapiro-wilk* untuk hasil Pretest adalah 0,116, dan untuk Posttest didapatkan hasil 0,007. Nilai pretest menunjukkan hasil >0,05 dan posttest menunjukkan hasil <0,05, sehingga hasil yang diperoleh tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji alternatif, yaitu uji *Wilcoxon.*

Tabel 3. Efektivitas Aromaterapi *Ginger oil* dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas Pengalihan Keritang

	Kelompok	N	*Mean Rank*	*Sum of Ranks*	*p-value*
Tingkat Mual Muntah Sesudah Diberikan Aromaterapi - Tingkat Mual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi	Negative Ranks	15	8,00	120,00	0,001
	Positive Ranks	0	0,00	0,00	
	Ties	2			
	Total	15			

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa rank atau selisih negatif antara mual muntah untuk pretest dan posttest sebesar 15 berarti sebanyak 15 ibu mengalami penurunan mual muntah. Mean rank atau rata-rata penurunan mual muntah sebesar 8,00, sedangkan jumlah rangking negatif 120,00. Ties sebesar 2, sehingga ditemukan responden dengan skor mual muntah yang sama antara pretest dan posttest.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 < 0,05, maka hipotesis alternatif (Ha) gagal ditolak, yaitu ada efektivitas aromaterapi ginger oil dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil di UPT Puskesmas Pengalihan Keritang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa median tingkat mual muntah sebelum pemberian aromaterapi ginger oil sebesar 6,00, kemudian menurun menjadi 4,00 setelah intervensi. Penurunan tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi ginger oil mampu mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Kondisi ini berkaitan dengan kandungan aktif minyak jahe seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang memiliki efek antiemetik sehingga dapat membantu mengurangi rangsangan mual melalui mekanisme penghambatan reseptor serotonin pada saluran cerna dan pusat muntah di otak.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0,001 (<0,05) sehingga terdapat efektivitas aromaterapi ginger oil terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sebagian besar responden mengalami penurunan skor mual muntah setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis ini mampu memberikan manfaat klinis dalam mengurangi keluhan emesis gravidarum.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Retni (2022) yang melaporkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan nilai p = 0,000, serta penelitian Adrianto (2024) yang juga menemukan perbedaan bermakna frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi jahe. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bukti bahwa aromaterapi ginger oil merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah diaplikasikan, dan relatif murah untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah selama kehamilan.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan dua responden yang tidak mengalami perubahan skor mual muntah setelah intervensi. Hal tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain teknik inhalasi yang kurang tepat, tingkat sensitivitas individu terhadap aroma jahe, kondisi psikologis responden, maupun tingkat mual muntah yang sejak awal sudah tergolong ringan. Oleh karena itu, edukasi mengenai cara penggunaan aromaterapi yang benar serta pendampingan selama terapi perlu dilakukan agar efektivitas intervensi dapat lebih optimal.

SIMPULAN

Pemberian aromaterapi ginger oil terbukti efektif dalam menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I di UPT Puskesmas Pengalihan Keritang. Median skor mual muntah menurun dari 6,00 sebelum intervensi menjadi 4,00 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0,001 (<0,05) yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Dengan

demikian, aromaterapi ginger oil dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada UPT Puskesmas Pengalihan Keritang, responden yang telah memberikan kontribusi dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Adrianto. (2024). *Efektivitas aromaterapi jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*. Jurnal Kebidanan Indonesia.

Agustini, I. R., Suryani, N. L., & Suciani, K. (2022). Aromaterapi *ginger oil* efektif mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Caring, 6*(2), 71–78.

Ekacahyaningtyas. (2022). Pengaruh aromaterapi jahe terhadap *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Kebidanan*.

Herien. (2024). Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*.

Irawan, D. F., Dewi, S. K., Irmayanti, P. A., Wijayanti, W., Fiany, A., Gusriani, G., Padlillah, R., & Retnowati, Y. (2023). The effect of ginger on nausea and vomiting in pregnant women: A systematic review. *Jurnal Kesehatan, Rekam Medis dan Farmasi (JUK-Medifa), 2*(2). https://doi.org/10.58471/juk-medifa.v2i02.373

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kiani, Z., Simbar, M., Hajian, S., & Shahidi, M. (2020). The prevalence and associated factors of nausea and vomiting in pregnancy: A systematic review. *International Journal of Women's Health*, 12, 1005–1017.

Marzouk, T., Barakat, R., Ragab, A., & Badria, F. (2019). Effect of aromatherapy on nausea and vomiting during pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 122–128.

Namazi, M., Akbari, S. A. A., Mojab, F., Talebi, A., Alavi Majd, H., & Jannesari, S. (2019). Aromatherapy with ginger for nausea and vomiting during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*, 17(2), 118–123.

Pourghaznein, T., Azimi Lolaty, H., & Koushki, A. (2016). Effect of ginger on nausea and vomiting in pregnancy: A randomized clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(11), e34099.

Putri. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.

Retni. (2022). Pengaruh aromaterapi jahe terhadap hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. Geneva: World Health Organization.