

Efektivitas Pemberian Jahe Hangat terhadap Penurunan Mual pada Pasien Gastritis di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar

Ima Mustika Tri Lestari^{1*}, Nurul Rizka Aulia², Ismail³

¹Program Studi Profesi Ners, STIKES Gunung Sari

^{2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Gunung Sari

*e-mail: imhamustika05@gmail.com

Diterima Redaksi: 27-04-2026; Selesai Revisi: 27-7-2026; Diterbitkan Online: 30-7-2026

Abstrak

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang sering menimbulkan keluhan mual dan dapat mengganggu aktivitas pasien sehingga memerlukan penanganan yang efektif. Jahe mengandung senyawa aktif gingerol dan shogaol yang berpotensi sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan mual. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pemberian jahe hangat terhadap penurunan mual pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Desain penelitian adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest, melibatkan 18 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat mual diukur menggunakan Visual Analog Scale sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe hangat selama tiga hari berturut-turut pada pagi hari, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori mual sedang hingga berat sebelum intervensi, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden mengalami mual ringan hingga tidak mual. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan bermakna antara tingkat mual sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$). Pemberian jahe hangat efektif menurunkan tingkat mual pada pasien gastritis sehingga dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping di pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci: efektivitas, gastritis, jahe hangat, penurunan mual, terapi nonfarmakologis

Pendahuluan

Gastritis termasuk salah satu penyakit saluran cerna dengan angka kejadian yang tinggi. Studi mengenai determinan gastritis pada kelompok mahasiswa melaporkan bahwa infeksi *Helicobacter pylori* dan pola hidup yang tidak sehat menjadi faktor risiko utama gangguan ini (Jusuf, Adityaningrum, & Yunus, 2022). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan prevalensi gastritis yang cukup tinggi pada masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) yang berhubungan erat dengan kejadian gastritis (Amrulloh & Utami, 2016). Gambaran klinis gastritis banyak dibahas dalam buku ajar aspek klinis gastritis, yang menjelaskan bahwa gejala seperti nyeri epigastrium,

kembung, serta mual merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan pasien (Miftahussurur dkk., 2021). Studi kasus asuhan keperawatan pada pasien gastritis turut menegaskan bahwa nyeri akut dan mual menjadi masalah keperawatan utama yang perlu ditangani segera (Gustini, Yanriatuti, & Amelia, 2023). Gambaran klinis pasien dengan gangguan sistem pencernaan di rumah sakit juga menunjukkan bahwa mual dan muntah merupakan keluhan yang dominan dan dapat mengganggu kenyamanan serta pemenuhan kebutuhan nutrisi pasien (Ambarda, Saelan, & Mustikarani, 2024).

Selain terapi farmakologis, terapi nonfarmakologis berbahan alami mulai banyak dikembangkan sebagai pendamping penanganan mual, salah satunya jahe. Jahe mengandung senyawa aktif gingerol dan shogaol yang telah terbukti memiliki berbagai khasiat farmakologis, termasuk efek antiinflamasi (Srikandi & Sutamihardja, 2020; Fibryanto, Stefani, & Winaldy, 2022). Kandungan bioaktif tersebut mendasari pemanfaatan jahe sebagai bahan herbal dalam berbagai keperluan kesehatan, termasuk sebagai bahan pengendali pertumbuhan bakteri (Jumain, Setiawan, Suwondo, Widyawati, & Fatmasari, 2016), yang menggambarkan luasnya potensi bioaktif jahe sebagai kandidat terapi komplementer, termasuk untuk keluhan mual pada gangguan pencernaan.

Upaya edukasi dan pelatihan penanganan mual muntah pada masyarakat penderita gastritis telah dilakukan di beberapa wilayah sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat dalam menangani keluhan gastritis secara mandiri (Feri & Juartika, 2025). Namun demikian, penelitian yang secara khusus menilai efektivitas pemberian jahe hangat terhadap penurunan mual pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar masih terbatas. Padahal, jahe merupakan bahan herbal yang mudah diperoleh, murah, dan sesuai dengan konteks budaya masyarakat Indonesia yang familiar dengan pengobatan tradisional berbahan rempah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian jahe hangat terhadap penurunan mual pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar, sebagai dasar pengembangan terapi nonfarmakologis di fasilitas kesehatan primer.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest, yaitu satu kelompok responden diukur tingkat mualnya sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi tanpa kelompok pembandingan. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar pada tanggal 20 Januari sampai 20 Februari 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh pasien gastritis yang berkunjung ke Puskesmas Kassi-Kassi Makassar pada bulan Oktober 2025, sebanyak 35 orang. Sampel penelitian berjumlah 18 responden yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi (pasien gastritis berusia 17-60 tahun, mengalami mual ringan hingga berat, dan bersedia menjadi responden) dan kriteria eksklusi (pasien tidak kooperatif, mengalami komplikasi gastritis berat, tidak mampu mengonsumsi minuman jahe secara oral, atau telah mengonsumsi obat gastritis/antiemetik dalam 6 jam terakhir).

Jumlah sampel sebanyak 18 responden ditetapkan berdasarkan banyaknya pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia berpartisipasi selama periode pengumpulan data berlangsung, bukan berdasarkan perhitungan besar sampel (*sample size calculation*) atau power analysis formal, mengingat keterbatasan waktu, jumlah kunjungan pasien, dan sumber daya penelitian. Keterbatasan ini, termasuk implikasinya terhadap daya statistik dan generalisasi hasil, dijelaskan lebih lanjut pada bagian Keterbatasan Penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian jahe hangat, yaitu seduhan 10 gram jahe segar dalam ± 200 ml air pada suhu $\pm 40-45^{\circ}\text{C}$ yang diberikan satu kali per hari selama

tiga hari berturut-turut pada pagi hari sesuai standar operasional prosedur (SOP) yang telah disusun. Variabel dependen adalah tingkat mual, yang diukur menggunakan Visual Analog Scale (VAS) dengan skor 0-10 dan dikategorikan menjadi tidak mual, mual ringan, mual sedang, dan mual berat.

Data primer dikumpulkan melalui observasi langsung dan pengisian lembar penilaian tingkat mual sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data sekunder diperoleh dari data kunjungan pasien dan dokumen puskesmas untuk menetapkan populasi penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi tingkat mual, serta secara bivariat untuk menguji perbedaan tingkat mual sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi beneficence, penghormatan terhadap martabat responden (respect for human dignity), keadilan (justice), persetujuan setelah penjelasan (informed consent), serta kerahasiaan identitas dan data responden (anonymity dan confidentiality).

Hasil

Penelitian ini melibatkan 18 responden pasien gastritis yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	3	16,7
Perempuan	15	83,3
Total	18	100
<25 tahun	2	11,1
25-65 tahun	13	72,2
>65 tahun	3	16,7
Total	18	100

Sumber: Data primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 15 orang (83,3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 3 orang (16,7%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia 25-65 tahun sebanyak 13 orang (72,2%), diikuti kelompok usia lebih dari 65 tahun sebanyak 3 orang (16,7%), dan kelompok usia kurang dari 25 tahun sebanyak 2 orang (11,1%).

Tabel 2. Tingkat Mual Sebelum dan Sesudah Pemberian Jahe Hangat

Tingkat Mual	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum intervensi		
Mual sedang	12	66,7
Mual berat	6	33,3
Total	18	100
Sesudah intervensi		
Tidak mual	2	11,1
Mual ringan	16	88,9
Total	18	100

Sumber: Data primer, 2026

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi jahe hangat, tingkat mual responden berada pada kategori mual sedang sebanyak 12 orang (66,7%) dan mual berat sebanyak 6 orang (33,3%). Setelah diberikan intervensi jahe hangat selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tingkat mual pada seluruh responden, yaitu sebagian besar responden berada pada kategori mual ringan sebanyak 16 orang (88,9%) dan tidak mual sebanyak 2 orang (11,1%).

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Mual Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Frekuensi (n)	<i>P-Value</i>
Sebelum intervensi	18	0,000
Sesudah intervensi	18	

Sumber: Data primer, 2026 (Uji Wilcoxon)

Hasil uji Wilcoxon pada Tabel 3 menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat mual sebelum dan sesudah pemberian jahe hangat. Dengan demikian, pemberian jahe hangat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat mual pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa seluruh 18 responden mengalami penurunan tingkat mual setelah intervensi (*negative ranks* = 18; *positive ranks* = 0; *ties* = 0), dengan nilai $Z = -3,862$. *Effect size* dihitung menggunakan rumus $r = Z/\sqrt{N}$, diperoleh $r = 0,91$, yang menurut kriteria *Cohen* tergolong sangat besar (*large effect size*), sehingga selain signifikan secara statistik, pemberian jahe hangat juga menunjukkan besaran efek klinis yang substansial dalam menurunkan tingkat mual pada pasien gastritis.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Peneliti berpandangan bahwa perempuan cenderung lebih sensitif terhadap perubahan kondisi tubuh serta lebih rentan terhadap gangguan pola makan dan stres, sehingga berpotensi lebih mudah mengalami keluhan mual dibandingkan laki-laki; namun demikian, interpretasi ini bersifat tentatif karena penelitian ini tidak secara khusus menguji perbedaan sensitivitas mual

berdasarkan jenis kelamin. Gambaran klinis gastritis secara umum menekankan peran pola hidup dan faktor psikososial terhadap timbulnya gejala pencernaan, termasuk mual (Miftahussurur dkk., 2021), sementara literatur yang secara spesifik membahas perbedaan sensitivitas mual antara laki-laki dan perempuan pada pasien gastritis masih terbatas dan perlu dikaji lebih lanjut pada penelitian selanjutnya.

Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia produktif (25-65 tahun). Pada rentang usia ini, aktivitas dan beban pekerjaan yang tinggi sering menyebabkan pola makan tidak teratur, yang dapat memicu terjadinya gangguan lambung disertai gejala mual. Hal ini menunjukkan bahwa usia produktif memiliki risiko yang cukup besar mengalami gangguan lambung yang disertai keluhan mual akibat gaya hidup dan tuntutan aktivitas sehari-hari.

Mual merupakan salah satu gejala yang paling sering dikeluhkan oleh pasien gastritis akibat iritasi pada mukosa lambung yang menimbulkan sensasi tidak nyaman disertai keinginan untuk muntah (Sarwono, 2019). Keluhan mual pada pasien gastritis turut menjadi salah satu masalah keperawatan utama yang perlu mendapat penanganan, sebagaimana ditemukan pada studi kasus asuhan keperawatan pasien gastritis (Gustini dkk., 2023). Gambaran serupa juga ditemukan pada pasien dengan gangguan sistem pencernaan lain di rumah sakit, di mana mual dan muntah menjadi keluhan yang dominan dan berdampak pada kenyamanan serta pemenuhan kebutuhan nutrisi pasien (Ambarda dkk., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jahe hangat efektif menurunkan tingkat mual pada pasien gastritis, dibuktikan dengan penurunan proporsi responden pada kategori mual sedang dan berat, serta peningkatan proporsi responden pada kategori mual ringan dan tidak mual setelah intervensi. Efek ini didukung oleh kandungan senyawa aktif gingerol dan shogaol dalam jahe, yang telah terbukti memiliki berbagai khasiat farmakologis termasuk efek antiinflamasi yang berperan dalam meredakan gangguan pada saluran pencernaan (Srikandi & Sutamihardja, 2020; Fibryanto dkk., 2022). Potensi bioaktif jahe yang luas, sebagaimana ditunjukkan pada pemanfaatannya sebagai bahan pengendali pertumbuhan bakteri (Jumain dkk., 2016), turut memperkuat dasar ilmiah penggunaan jahe sebagai bahan herbal multifungsi, termasuk sebagai terapi nonfarmakologis pendamping untuk mengurangi keluhan mual pada pasien gastritis.

Temuan ini sejalan dengan berbagai upaya edukasi dan pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah yang telah dikembangkan bagi masyarakat penderita gastritis, yang menegaskan pentingnya penanganan mandiri berbasis bahan alami di tingkat masyarakat dan pelayanan kesehatan primer (Feri & Juartika, 2025). Dengan demikian, pemberian jahe hangat dapat dijadikan salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang mudah diperoleh, aman, dan terjangkau untuk membantu mengurangi keluhan mual pada pasien gastritis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain yang digunakan adalah pre-eksperimental *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol/pembandingan, sehingga penurunan tingkat mual yang teramati tidak dapat sepenuhnya diatribusikan pada pemberian jahe hangat semata; kemungkinan pengaruh faktor lain seperti perjalanan alamiah gastritis (*regression to the mean*), efek plasebo, perhatian ekstra dari peneliti selama observasi (*Hawthorne effect*), atau perubahan pola makan responden selama periode intervensi tidak dapat dikendalikan maupun dipisahkan pengaruhnya terhadap hasil penelitian. Kedua, jumlah sampel yang relatif kecil (18 responden dari populasi 35 pasien) ditentukan berdasarkan ketersediaan responden yang memenuhi kriteria selama periode penelitian, tanpa disertai perhitungan besar sampel (*sample size calculation*) atau *power analysis* formal, sehingga belum dapat dipastikan apakah penelitian memiliki daya statistik yang memadai untuk mendeteksi perbedaan yang bermakna secara klinis; kondisi ini bersama dengan penggunaan teknik *purposive sampling* juga membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Ketiga, kesulitan memperoleh

responden yang sepenuhnya sesuai kriteria inklusi dan durasi intervensi yang relatif singkat turut menjadi keterbatasan. Keempat, variasi kebiasaan pola makan dan tingkat stres antar responden yang tidak diukur secara objektif berpotensi menjadi faktor perancu dalam hasil penelitian.

Simpulan

Tingkat mual pada pasien gastritis sebelum diberikan intervensi jahe hangat sebagian besar berada pada kategori mual sedang hingga berat, sedangkan setelah diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami penurunan menjadi kategori mual ringan hingga tidak mual. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat mual sebelum dan sesudah pemberian jahe hangat ($p = 0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jahe hangat efektif dalam menurunkan tingkat mual pada pasien gastritis. Jahe hangat dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan alami untuk membantu mengurangi keluhan mual pada pasien gastritis, sehingga direkomendasikan untuk diterapkan dan dikembangkan lebih lanjut di pelayanan kesehatan primer.

Referensi

- Ambarda, A. D., Saelan, & Mustikarani, I. K. (2024). Gambaran mual muntah pada pasien gangguan sistem pencernaan di Rumah Sakit Umum Islam Klaten (Skripsi). Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Amrulloh, F. M., & Utami, N. (2016). Hubungan konsumsi OAINS terhadap gastritis. *Majority*, 5(5), 18-21.
- Fibryanto, E., Stefani, R., & Winaldy, B. (2022). Pengaruh ekstrak jahe gajah (*Zingiber officinale* var. *officinatum*) terhadap *Streptococcus mutans* (in vitro). *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 34(2), 136. <https://doi.org/10.24198/jkg.v34i2.37554>
- Feri, J., & Juartika, W. (2025). Pelatihan penanganan nyeri serta mual muntah pada masyarakat penderita gastritis. *Tintamas: Jurnal Pengabdian Indonesia Emas*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.53088/tintamas.v2i1.1519>
- Gustini, J. N. S., Yanriatuti, I., & Amelia, D. (2023). Asuhan keperawatan nyeri akut pada gastritis: Studi kasus. *Jurnal Kesehatan dan Teknologi*, 1(1), 2-5.
- Jumain, Setiawan, M. A., Suwondo, A., Widyawati, M. N., & Fatmasari, D. (2016). Ekstrak jahe gajah (*Zingiber officinale* var. *Roscoe*) sebagai bahan pasta gigi dalam mencegah pertumbuhan bakteri penyebab karies gigi (Laporan penelitian), 1-23.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). The determinants of gastritis among students. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108-118.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Miftahussurur, dkk. (2021). Buku ajar aspek klinis gastritis. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sarwono, S. W. (2019). Psikologi remaja. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Srikandi, M. H., & Sutamihardja, R. T. M. (2020). Kandungan gingerol dan shogaol dari ekstrak jahe merah (*Zingiber officinale* Roscoe) dengan metode maserasi bertingkat. *Al-Kimiya*, 7(2), 75-81. <https://doi.org/10.15575/ak.v7i2.6545>