Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan, 9 (2) Juli 2026, 202-208
ISSN 2621-4822 (Print), ISSN 2828-8173 (Online)
https://ejournal.stikesbbmajene.ac.id/index.php/jptk

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

Ima Mustika Tri Lestari[1], Nurul Rizka Aulia[2], Ismail[3]

[1]Program 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

Peradangan pada mukosa lambung, atau gastritis, sering kali menimbulkan gejala mual yang memerlukan penanganan tepat guna memulihkan kualitas hidup pasien. Penanganan mual secara non-farmakologis dapat memanfaatkan gingerol dan shogaol, yaitu komponen aktif yang terkandung dalam jahe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian jahe hangat dapat mengurangi keluhan mual pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi, Kota Makassar. "Dengan menggunakan metode one-group pretest-posttest, sebanyak 18 partisipan yang dipilih secara acak dari kelompok kandidat dilibatkan dalam penelitian kuantitatif pra-eksperimental ini. Air seduhan jahe hangat diberikan setiap pagi selama tiga hari berturut-turut. Tingkat mual diukur menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum intervensi, sebagian besar responden melaporkan mual tingkat sedang hingga berat, namun setelah intervensi, sebagian besar melaporkan mual ringan atau tidak merasakan mual sama sekali. Berdasarkan uji Wilcoxon, terdapat perubahan tingkat mual yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi (p = 0,000)". Pemberian jahe hangat terbukti efektif mengurangi tingkat mual pada pasien gastritis; oleh karena itu, penyedia layanan kesehatan primer dapat merekomendasikan hal ini sebagai terapi tambahan non-farmakologis.

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

Pendahuluan

Gastritis merupakan gangguan saluran pencernaan yang umum terjadi dan memengaruhi banyak orang. Berdasarkan penelitian mengenai penyebab gastritis di kalangan mahasiswa, faktor risiko utamanya adalah gaya hidup tidak sehat dan infeksi Helicobacter pylori (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. Penelitian ini bertujuan untuk membangun landasan bagi terapi non-farmakologis di fasilitas pelayanan kesehatan primer dengan mengkaji efektivitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi rasa mual pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi, Kota Makassar. Penelitian ini didasarkan pada informasi tersebut.

Metode

Tidak ada kelompok kontrol dalam penelitian ini; sebaliknya, penelitian ini menggunakan "desain pra-eksperimental kuantitatif dengan teknik one-group pretest-posttest untuk mengevaluasi tingkat mual satu kelompok peserta pretest dan posttest intervensi. Penelitian berlangsung pada tanggal 20 Januari-20 Februari 2026 di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar."

Sebanyak 35 peserta yang mengunjungi Puskesmas Kassi-Kassi di Makassar pada Oktober 2025 karena gastritis dianggap sebagai bagian dari populasi penelitian. 18 peserta, yang berusia antara 17-60 tahun, memenuhi kriteria inklusi penelitian dan dipilih menggunakan metode seleksi non-probabilitas, khususnya teknik purposive sampling, 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 ±40-45°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, Populasi penelitian ditentukan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari dokumentasi puskesmas dan catatan kunjungan pasien. "Pendekatan bivariat digunakan untuk menganalisis perbedaan tingkat mual sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan metode univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi frekuensi tingkat mual." Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ setelah uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Etika penelitian telah dipatuhi dalam penelitian ini, "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

18 pasien gastritis yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berpartisipasi dalam penelitian ini. Tabel 1 menampilkan informasi demografis responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.

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

Berdasarkan Tabel 1, "dari total responden, 15 orang adalah perempuan (83,3%) dan 3 orang laki-laki (16,7%). Jika dirinci berdasarkan usia, 13 responden (72,2%) termasuk dalam kelompok usia 25–65 tahun, 3 responden (16,7%) dalam kelompok usia di atas 65 tahun, dan 2 responden (11,1%) dalam kelompok usia di bawah 25 tahun."

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)	*P-Value*
Sebelum intervensi	18	0,000
Sesudah intervensi	18	

Sumber: Data primer, 2026 (Uji Wilcoxon)

Tabel 3 menyajikan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan "adanya perbedaan signifikan pada tingkat mual sebelum dan sesudah pemberian jahe hangat, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, bagi penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi, Kota Makassar, jahe hangat merupakan obat yang sangat baik untuk mengatasi mual. Berdasarkan nilai Z sebesar -3,862, uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan bahwa setelah intervensi, tingkat mual pada seluruh 18 partisipan mengalami penurunan (peringkat negatif = 18; peringkat positif = 0; nilai sama/ties = 0)". *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

Berdasarkan temuan tersebut, lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki yang mengisi survei. 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 distribusi usia, sebagian besar peserta berada dalam 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).

Berdasarkan temuan studi ini, jahe hangat secara efektif mengurangi rasa 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, Salah satu pilihan pengobatan non-farmakologis yang mudah didapat, aman, dan murah untuk mengatasi mual pada pasien gastritis adalah dengan memberikan jahe hangat.

“Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain yang digunakan adalah pre-eksperimental *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol/pembanding, 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; Temuan penelitian ini tidak dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas karena

kondisi tersebut dan penggunaan teknik purposive sampling. 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

Sebagian besar pasien gastritis melaporkan rasa mual tingkat sedang hingga berat sebelum intervensi jahe hangat; namun, setelah intervensi, mayoritas pasien melaporkan rasa mual yang minimal atau bahkan tidak ada sama sekali. Berdasarkan perbedaan tingkat mual yang signifikan secara statistik sebelum dan sesudah pemberian jahe hangat (p = 0,000), hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa jahe hangat efektif mengurangi rasa mual pada pasien gastritis. Pasien gastritis yang mengalami mual dapat memperoleh kelegaan dengan menggunakan jahe hangat, sebuah pilihan pengobatan non-farmakologis yang mudah, aman, dan sepenuhnya alami, 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. officinarum) 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