



Literature Review : Manfaat Jahe (Ginger) untuk Kesehatan terkait Masalah Nyeri dan Mual Muntah

Literature Review : Benefits of Ginger (Ginger) for Health related Problems with Pain and Nausea Vomiting

Antok Nurwidi Antara*, Novi Istanti
STIKES Wira Husada Yogyakarta, Indonesia
Email: antokantara1212@gmail.com

Abstract

Ginger is a plant that is commonly found in Indonesia. This plant is often used as a traditional herbal ingredient, food spices and even as herbal medicine or for health or complementary therapy by humans. This literature review study aims to determine the benefits of ginger (Ginger) for human health. This literature review uses a strategy by searching for article sources in national or international scientific research journals, from 3 search engines, namely: Pubmed keywords: ginger and therapy, Spingerlink keywords: ginger and therapy and Google Cendekia. Keywords: 'Jahe dan Terapi', restricted in 2020. Research using literature review methods from sample of 12 journals (2 Indonesian and 10 foreign), obtained information about the benefits of ginger for health, include: reducing pain in patients suffering from chronic low back pain, improving nasal symptoms and quality of life for patients with Allergic rhinitis (AR), helps treat Diabetes Mellitus and reduces blood sugar levels, reduces pain in the knee in osteoarthritis patients, reduces nausea and vomiting in postoperative patients. The benefits of ginger for human health include: reduce pain, improve nasal symptoms and quality of life, help treat Diabetes Mellitus, reduce knee pain, reduce nausea and vomiting, inflammation, reduce menstrual pain.

Keywords; benefits of ginger; health; nausea vomiting; pain

Abstrak

Jahe (*Ginger*) merupakan tanaman yang banyak di jumpai di Indonesia. Tanaman ini sering digunakan sebagai bahan jamu tradisional, bumbu makanan bahkan sebagai obat herbal atau untuk kesehatan maupun terapi komplementer oleh manusia. Penelitian *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui manfaat Jahe (*Ginger*) untuk kesehatan manusia. *Literature review* ini memakai strategi dengan mencari sumber-sumber artikel dalam jurnal penelitian ilmiah nasional dan internasional, dari 3 *search engine* yaitu: Pubmed kata kunci: *Ginger and therapy*, Spingerlink kata kunci : *Ginger and therapy* dan Google cendekia kata kunci : "jahe dan terapi", dibatasi dalam tahun 2020. Penelitian dengan metode *literature review* dari sampel 12 jurnal (2 Indonesia dan 10 luar negeri), mendapatkan informasi tentang manfaat jahe untuk kesehatan, berupa :

menurunkan nyeri pada pasien yang menderita *Cronik Low Back Pain*, memperbaiki gejala hidung dan kualitas hidup pasien *Allergic rhinitis* (AR), membantu pengobatan penyakit Diabetes Melitus dan mengurangi kadar gula darah, mengurangi nyeri di bagian lutut pada pasien *osteoarthritis*, mengurangi rasa mual dan muntah pada pasien pasca operasi. Manfaat jahe untuk kesehatan manusia antara lain : menurunkan nyeri, memperbaiki gejala hidung dan kualitas hidup, membantu pengobatan penyakit Diabetes Melitus, mengurangi nyeri lutut, mengurangi rasa mual dan muntah, inflamasi, mengurangi nyeri menstruasi.

Kata kunci; kesehatan; manfaat jahe; mual muntah; nyeri

PENDAHULUAN

Jahe (*Ginger*) merupakan tanaman yang banyak di jumpai di Indonesia. Tanaman ini sering digunakan sebagai ramuan jamu tradisional, bumbu makanan bahkan sebagai obat herbal atau untuk terapi komplementer oleh manusia. Jahe dikonsumsi bisa dalam bentuk minuman atau dicampurkan ke dalam makanan. Masyarakat di Pulau Jawa sering menggunakan jahe untuk dikonsumsi sebagai minuman dengan cara dicuci kemudian direbus dan di beri gula pasir atau gula Jawa. Jahe yang juga merupakan tanaman herbal, digunakan oleh masyarakat Indonesia sebagai bahan terapi komplementer untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan.

Kandungan minyak atsiri yang ada di jahe dan ditambah komponen zat Zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, zingiberena (zingirona), gingerol, resin pahit dan vitamin A dapat menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron-neuron serotonergis dari sintesis sel-sel enterokromafin dan sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan kemudian diyakini bisa mengatasi mual dan muntah sebab memberi rasa nyaman dalam perut (Ahmad, 2015 dalam Harahap R, Alamanda L, Harefa I 2020). Hal itu menunjukkan bahwa jahe bisa sebagai terapi mual muntah pada manusia.

Berdasar studi awal dalam penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan cara *literature review* tentang: manfaat Jahe (*Ginger*) untuk kesehatan bagi manusia, sehingga hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai informasi ilmiah tentang manfaat jahe yang dapat berguna bagi kesehatan manusia. Harapan peneliti, terapi herbal khususnya jahe bisa dipakai sebagai terapi pendamping dalam pengobatan gangguan kesehatan pada manusia. Harapan peneliti lainnya yaitu hasil penelitian ini bisa bermanfaat bagi peneliti dan pembaca maupun masyarakat.

METODE

Desain penelitian ini memakai metode *Literatur review*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat tulis, laptop, printer, alat pendukung akses internet. Pemakaian metode penelitian *literature review* ini dianjurkan selama situasi pandemi Covid-19 bulan Januari 2021. *literature review* ini menggunakan strategi dengan mencari berbagai sumber artikel dalam jurnal ilmiah nasional maupun internasional yang bertujuan untuk mengetahui manfaat jahe (*Ginger*) untuk kesehatan *data base* atau *search engine* yang digunakan yaitu:

1. Pubmed dengan kata kunci :
“*Ginger and therapy*” dibatasi tahun 2020 (1 tahun) karena masih dalam masa pandemi covid 19, dengan mencentang filter meliputi : *Abstract, free full text, full text, clinical trail, meta-analysis, randomized controlled trial, review, systematic review, 1 year*, lalu muncul 26 artikel dalam jurnal, hasil *searching*. Selanjutnya artikel tersebut dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, didapatkan 9 artikel berbahasa Inggris, kemudian artikel tersebut akan direview.
2. Spingerlink dengan kata kunci :
“*Ginger and therapy*” dibatasi dalam tahun 2020 (1 tahun) karena masih dalam masa pandemi covid 19, dengan batasan antara lain di klik : *article, medicine & public health, complementary and alternative medicine, english, 2020-2020*, lalu muncul 27 artikel dalam jurnal, hasil *searching*. Selanjutnya artikel tersebut dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, didapatkan 1 artikel berbahasa Inggris, kemudian artikel tersebut akan direview.
3. Google cendekia dengan kata kunci :
“jahe dan terapi”, dibatasi dalam tahun 2020 (1 tahun) karena masih dalam masa pandemi covid 19, batasan pada penelusuran meliputi kata yang dicari : “jahe dan terapi”, rentang khusus 2020-2020, lalu muncul 3 artikel dalam jurnal, hasil *searching*. Selanjutnya artikel tersebut dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, didapatkan 2 artikel berbahasa Indonesia.

Kriteria inklusi yang dipakai yaitu :

1. Artikel atau jurnal penelitian berbahasa Indonesia atau Inggris, yang bisa *download* dengan mudah, full text, bisa diprint dan tahun publikasi 2020.
2. Tema pembahasan dalam artikel penelitian, tentang terapi jahe.
3. Judul artikel penelitian memuat kata terapi jahe atau jahe (*ginger*) atau *ginger therapy*.
4. Abstrak atau isi artikel penelitian dapat diakses dengan mudah dan secara umum bisa menjadi bahan untuk *literature review*

Kriteria eksklusi :

1. Tidak ada kata *ginger* atau jahe pada judul artikel
2. Sudah ada di search engine sebelumnya

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Tabel 1. Daftar Artikel yang Direview

Judul	Peneliti	Populasi dan Sampel	Intervensi	Outcome yang Diteliti
<p><i>Clinical trials on pain lowering effect of ginger : A narrative review</i></p> <p>Askes dari : Pubmed tanggal 16 Januari 2021</p> <p>Link: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32436242/</p>	<p>Rondanelli M, Fossari F, Vecchio V, Gasparri C, Perpni G, Spadaccini, Riva A, Petrangolini G, Lannello G, Nichetti M, Infantino V dan Perna S</p>	<p>Cartikel 2008 sampai 2018 dari : Pubmed : 33 artikel, Scopus : 40 artikel , jumlah : 73 artikel , Key word : Ginger and pain</p>	<p>Tidak ada intervensi</p>	<p>Efek swedish massage dengan aroma minyak jahe pada CLBP (Cronik Low Back Pain) bisa mengurangi nyeri Penggunaan jahe untuk pengurang nyeri aman meskipun perlu studi lanjut tentang dosis jahe yang digunakan dalam jangka lama</p>
<p><i>Ginger extract versus Loratadine in the treatment of allergic rhinitis: a randomized controlled trial</i></p> <p>Akses dari : Pubmed tanggal 16 Januari 2021</p> <p>Link: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32312261/</p>	<p>Yamprasert R, Cahnvimalueng W, Mukkasombut N dan Itharat A</p>	<p>Populasi sejumlah 80 pasien dibagi dalam 2 group : n1 = 40 pasien diberi ekstrak jahe n2 = 40 pasien diberi loratadin</p>	<p>Pemberian ekstrak jahe 500 mg pada n1 dan pemberian loratadien 10 mg pada n2</p>	<p>Ekstrak jahe dan loratadien kesemuanya meningkatkan secara signifikan TNSS (<i>Total Nasal Symtom Score</i>), Ekstrak jahe sama baiknya dengan laratadine dalam memperbaiki gejala hidung dan kualitas hidup pasein Allergic rhinitis (AR) dengan demikian ekstrak jahe dapat dipakai sebagai alternatif pengobatan pada pasien <i>Allergic rhinitis</i></p>

<p><i>Effectiveness of ginger in reducing metabolic levels In people with diabetes : a randomized clinical trial</i></p>	<p>Carvalho G, Lira-Neto J, Moura de Araujo M, Freire de Freitas R, Zanetti M dan Damasceno M</p>	<p>Populasi 103 individu, dibagi dalam : Kelompok ekperiment ada 47 individu, dan kelompok kontrol ada 56 individu</p>	<p>Kelompok eksperimen diberikan 60 kapsul jahe tiap bulan selama 3 bulan, tiap kapsul berisi 600 mg serbuk jahe, Kelompok kontrol diberikan 60 kapsul placebo, tiap kapsul berisi serbuk microcrystalil cellulose 600 mg, tiap bulan selama 3 bulan. Kedua kelompok, mengkonsumsi kapsul 2 kali sehari</p>	<p>Kelompok perlakuan menunjukkan penurunan yang besar pada glukosa darah dan nilai total kolesterol dibanding dengan kelompok kontrol. Kesimpulan : Penggunaan jahe dapat membantu pengobatan orang dengan diabetes dan mendukung data sebagai obat herbal dalam praktik klinik keperawatan</p>
<p>Akses dari : Pubmed tanggal 16 Januari 2021</p>				
<p>Link: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33053078/</p>				
<p><i>Effectiveness of Ginger on Pain and Function in Knee Osteoarthritis : A PRISMA Systematic Review and Meta-Analysis</i></p>	<p>Quintanilla F, Espinoza H, Yanez M, Montoya U dan Jeldes J</p>	<p>Ada sejumlah 58 hasil studi atau artikel yang ditemukan melalui pencarian elektronik , kemudian melalui kriteria inklusi dan eksklusi di dapatkan 7 artikel yang dilakukan sistematik review</p>	<p>Tidak ada intervensi</p>	<p>Ada bukti yang cukup untuk mendukung penggunaan jahe secara oral dibandingkan dengan placebo untuk pereda nyeri dan perbaikan fungsi pada pasien dengan osteoarthritis lutut. Untuk perbandingan lainnya tidak ditemukan perbedaan yang signifikan</p>
<p>Akses dari : Pubmed tanggal 16 Januari 2021</p>				
<p>Link: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32214292/</p>				

<p><i>Effect of ginger on the blood glucose level of women with gestational diabetes mellitus (GDM) with impaired glucose tolerance test (GTT) : a randomized double-blind placebo-controlled trial</i></p>	<p>Hajimoosayi F, Sadatmahalleh S, Kazemnejad A dan Pirjani R</p>	<p>Populasi meliputi wanita gestational diabetes mellitus dengan gangguan glukosa uji toleransi yang mengalami kehamilan 24 – 28 minggu di bagian perinatal RS Arash di Teheran, Iran.</p>	<p>Kelompok 1 diberi jahe, kelompok 2 diberi plasebo. Tablet jahe atau placebo dibuat oleh perusahaan Dineh (Teheran, Iran). Responden menerima dosis 1500 mg sebanyak 3 tablet jahe, atau placebo setiap hari dalam 3 kali makan (setelah sarapan, makan siang dan makan malam), polamakan yang terkontrolselama 6 minggu. Setelah itu responden di rujuk ke laboratorium untuk diukur insulin, FBS dan BS2hpp</p>	<p>Rerata FBS (Fast Blood Sugar) (P= 0,04) insulin puasa (P=0,01) dan indeks HOMA (P= 0,05) menurun secara signifikan pada kelompok jahe setelah 6 minggu intervensi di banding dengan kelompok plasebo. Rata-rata BS2hpp tidak menunjukkan penurunan yang signifikan pada kedua kelompok (P>0,05) . Pemberian tablet jahe secara oral meningkatkan FBS, serum insulin, dan indeks HOMA pada wanitadengan GDM (Gestasional Diabetes Melitus) Tetapi tidak dapat mengurangi tingkatan BS2hpp</p>
<p>Akses dari : Pubmed tanggal 16 Januari 2021</p>		<p>Sampelsejumlah 70 pasien</p>		
<p>Link: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32306991/</p>				
<p><i>Comparison of the Effects of Haloperidol, Metoclopramide, Dexmedetomidine and Ginger</i></p>	<p>Naemi A, Kashanitabar V, Kamali A</p>	<p>Populasi : Semua pasien yang akan</p>	<p>Semua pasien menerima 3-5 ml/kg cairan kristaloid</p>	<p>Tidak ada perbedaan yang signifikan pada</p>

on postoperative nausea and vomiting after laparoscopic Cholecystectomy

Akses dari : Pubmed tanggal 16 Januari 2021
Manado

Link:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32742515/>

dan Shiva A

dilakukan tindakan laparoskopi di Rumah Sakit Valiasr, Arak, Iran.

Sampel: sejumlah 22 pasien

sebagai kompensasi intra vaskuler ekspansi volume (CVE), Fentanyl 2 mg/kg, Midazolam 0,3-0,5 mg/kg, atrakurium 0,0-7,0 mg/kg untuk anestesi umum. Setelah intubasi fiksasi tabung dan kondisi hemodinamik stabil, pasien menerima 4 kapsul jahe dengan sedikit lemon. Kelompok lain menerima 25 udexmedentomidine. 10 mg metoclorpamide diberikan 30 menit sebelum selesai operasi. Kelompok berikutnya mendapatkan 0,5 cc haloperidole 5 mg , insiden mual diukur berdasar ada tidaknya mual pada pasien intubasi.fiksasi tabung dan kondisi hemodinamik stabil pasien menerima 4 kapsul jahe dan lemon

mual dan muntah pasca operasi antara keempat obat tersebut. Karena adanya perubahan hemodinamik yang disebabkan oleh masing – masing obat, sehingga konsumsi disesuaikan dengan kondisi pasien. Jahe merupakan obat herbal yang memiliki efek samping lebih sedikit, jahe bisa menjadi alternatif pilihan yang baik, bila pasien tidak ada kontraindikasi.

Benefits of ginger in the control of chemotherapy-induced nausea and vomiting	Dayane Oliveira Borges , Karina Alexandra Batista da Silva Freitas , Eliana Maria Minicucci , Regina Célia Popim	24 artikel penelitian	Tidak ada intervensi	Aktivitas antiemetik dan anti-inflamasi dari jahe berkaitan dengan komponen bioaktif, antara lain gingerol dan shogaol, yang bisa mengatasi mual muntah, suhu tubuh, batuk, peradangan dan tekanan darah sistemik. Dalam penelitian ini, bahwa hasil pada manfaat jahe untuk pengelolaan mual dan muntah di tahap akut dan tahap tertunda saling bertentangan
Akses tanggal 16 Oktober 2022				
Link: https://www.scielo.br/j/reben/a/tLDqmFGkcr8V4JRQxskpf9M/?format=pdf&lang=en				
Efficacy of herbal medicine (cinnamon/fennel/ginger) for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Yincong Xu , Qinglin Yang and Xiaoping Wang	Sembilan studi dengan 647 pasien dipilih	Tidak ada intervensi	Untuk dismenore primer, kayu manis/ adas/jahe bisa secara efektif meredakan intensitas rasa sakit, dan kayu manis bisa mempersingkat durasi nyeri. Namun, penemuan-ini harus dikonfirmasi lebih lanjut
Akses tanggal 16 Oktober 2022				
Link: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7328489/pdf/10.1177_0300060520936179.pdf				

				dalam skala besar jumlah studi dengan ukuran sampel yang besar
Ginger on Human Health: A Comprehensive Systematic Review of 109 Randomized Controlled Trials Akses tanggal 16 Oktober 2022 Link: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019938/pdf/nutrients-12-00157.pdf	Nguyen Hoang Anh, Sun Jo Kim, Nguyen Phuoc Long, Jung Eun Min, Young Cheol Yoon, Eun Goo Lee, Mina Kim, Tae Joon Kim, Yoon Young Yang, Eui Young Son, Sang Jun Yoon, Nguyen Co Diem, Hyung Min Kim and Sung Won Kwon	Menganalisa 109 artikel yang memenuhi syarat	Tidak ada intervensi	Jahe telah dipakai sebagai obat herbal untuk masalah kesehatan umum. Tinjauan sistematis ini adalah studi pertama yang secara eksklusif mengumpulkan RCT mengenai efisiensi jahe di beberapa kondisi kesehatan manusia. Efek klinis jahe terkait dalam enam subbagian: mual dan muntah, fungsi gastrointestinal, nyeri, peradangan, sindrom metabolik, dan gejala lainnya.
Ginger relieves intestinal hypersensitivity of diarrhea predominant irritable bowel syndrome by inhibiting proinflammatory reaction Akses tanggal 16 Oktober 2022 Link :	Changrong Zhang, Yongquan Huang, Peiwu Li , Xinlin Chen, Fengbin Liu and Qiuke Hou	Tikus putih (tidak disebut jumlahnya)	Pemberian serbuk jahe pada tikus percobaan	Jahe dapat signifikan dapat mengurangi frekuensi buang air besar dan kolon edema pada tikus IBS-D, dan dapat menghambat

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12906-020-03059-3.pdf>

ekspresi faktor pro-inflamasi pada tikus IBS-D. 6-gingerol memiliki efek penghambatan potensial dari faktor pro-inflamasi tikus IBS-D. Baik jahe dan 6-gingerol dapat mengurangi alergi usus IBS-D

Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe dan Rebusan Daun Mint terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon

Maria Ulfah, Endang Sugiat

Ibu hamil berjumlah 15 kelompok perlakuan dengan diberi rebusan jahe dan 15 kelompok perlakuan yang diberikan rebusan daun mint

Pemberian rebusan jahe dan rebusan daun mint pada responden

Kelompok yang diberikan rebusan daun mint lebih banyak penurunan derajat mual muntah ringan, dibandingkan dengan grup responden yang diberikan terapi rebusan jahe

Akses tanggal 16 Oktober 2022

Link:
<http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/75/56>

Efektivitas Pemberian Terapi Musik (mozart) dan Minuman Jahe terhadap Penurunan dysmenorrhea prime

Etik Pratiwi, Nurlela Badriyah, Dwi Rahayu

Mahasiswa semester 4 STIKES Notokusumo sejumlah 15 orang

Terapi musik mozard dan pemberian minum jahe

Rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan terapi musik yaitu 5 (1-10). Pada pengukuran setelah dilakukan terapi musik klasik (Mozart) yaitu 2, berarti ada penurunan

Akses tanggal 16 Oktober 2022

Link:
<http://eprints.stikes-notokusumo.ac.id/48/1/Artikel%205%20Pages%20from%20Prosiding%20Vol%202%20no%20>

201%20Jan%
202020.pdf

yang signifikan terhadap nyeri saat diberikan terapi music klasik (Mozart). Rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan minuman jahe yaitu 5 (1-10). Pada pengukuran setelah diberikan minuman jahe yaitu 3, dengan begitu dapat dinyatakan bahwa pemberian ramuan jahe ini berpengaruh terhadap pengurangan nyeri haid pada mahasiswi Akper Notokusumo Yogyakarta walaupun tidak signifikan saat terapi music klasik (Mozart).

Pembahasan

Secara garis besar hasil penelitian *literature review* ini menjelaskan bahwa jahe mempunyai manfaat untuk terapi beberapa masalah kesehatan antara lain:

1. *Chronic Low Back Pain*, seperti dalam hasil penelitian Rondaneli, dkk tahun 2020.
2. *Alergic renitis*, seperti dalam hasil penelitian Yampraset, dkk tahun 2020

3. *Diabetes Mellitus* (DM), seperti dalam hasil penelitian Carvalho, dkk dan Hajimosayi, dkk tahun 2020.
4. *Osteoarthritis*, seperti dalam hasil penelitian Quintanilla, dkk tahun 2020.
5. Nyeri pasca operasi, seperti dalam hasil penelitian Naomi, dkk tahun 2020.
6. *Collitis ulcerative*, seperti dalam hasil penelitian Shayesteh, dkk Tahun 2020.
7. Mual dan Muntah, seperti hasil penelitiannya Borges, Karina dkk tahun 2020
8. Nyeri dismenore, seperti pada penelitiannya Yincong Xu , Qinglin Yang and Xiaoping Wang Tahun 2020
9. Mual Muntah, masalah fungsi gastrointestinal, nyeri seperti pada penelitiannya Nguyen Hoang Anh, Sun Jo Kim, Nguyen Phuoc Long, Jung Eun Min, dkk
10. Pengurangan nyeri haid, bila dikombinasikan dengan terapi musik Mozart, seperti hasil penelitiannya Etik Pratiwi, Nurlela Badriyah, Dwi Rahayu

Ada satu hasil penelitian yang direview menjelaskan bahwa Jahe dapat signifikan mengurangi frekuensi buang air besar dan kolon edema pada tikus IBS-D seperti dalam hasil penelitian Changrong Zhang, Yongquan Huang, Peiwu Li , Xinlin Chen, Fengbin Liu and Qiuke Hou tahun 2020. Khusus untuk manfaat jahe yang dapat membantu mengatasi mual dan muntah dari hasil penelitian Naemi A, Kashanitar V, Kamali A dan Shiva A, didukung oleh hasil penelitian Borges, Karina dkk tahun 2020 yang juga menyatakan Aktivitas antiemetik dan anti-inflamasi dari jahe berkaitan dengan komponen bioaktif, antara lain gingerol dan shogaol, yang bisa mengatasi mual muntah, suhu tubuh, batuk, peradangan dan tekanan darah sistemik. Pada penelitian Naomi dkk menyatakan bahwa konsumsi jahe mampu mengurangi rasa mual dan muntah pada pasien yang dilakukan pasca operasi.

Implikasi hasil penelitian ini, bisa dipakai sebagai tambahan pengetahuan tentang terapi komplementer terutama pemakaian terapi herbal berupa jahe dan kombinasi bahan ekstrak herbal lainnya untuk intervensi keperawatan dalam klinik atau komunitas, dengan syarat tetap sesuai dengan dosis, jenis penyakit yang diterapi dan kondisi pasien saat diberi intervensi. Terapi komplementer dengan jahe sebagai pelengkap terapi medis dan keperawatan. Adanya manfaat jahe yang banyak ini, tenaga kesehatan atau perawat dapat mengembangkan tanaman jahe di tempat tinggal masing – masing sebagai tanaman obat keluarga (toga), sehingga bila membutuhkan jahe untuk terapi dalam kesehatan maka bisa mendapatkannya dengan mudah dari halaman rumah. Hal itu juga dapat menghemat biaya dan melatih kemandirian dalam penyediaan bahan herbal seperti Jahe. Penelitian ini masih terbatas tahun artikel yang direview.

PENUTUP

Literature review dari 12 jurnal ini diperoleh informasi bahwa, ada beberapa manfaat jahe untuk kesehatan manusia antara lain :

1. Menurunkan nyeri pada pasien yang menderita *Cronik Low Back Pain*
2. Memperbaiki gejala hidung dan kualitas hidup pasien *Allergic rhinitis* (AR)
3. Membantu pengobatan Diabetes Melitus dan mengurangi kadar gula darah

4. Mengurangi nyeri di bagian lutut pada pasien *osteoarthritis*
5. Mengurangi rasa mual dan muntah pada pasien pasca operasi
6. Mengurangi mual muntah, nyeri, peradangan
7. Menurunkan nyeri haid

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini diharapkan pembaca dapat mengetahui dan menjelaskan manfaat terapi komplementer menggunakan jahe pada keluarga atau masyarakat luas, dan bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan tema yang sama sehingga dalam pencarian artikel jurnal terkait hal penelitian ini periode waktunya lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Carvalho G, Lira-Neto J, Moura de Araujo M, Freire de Freitas R, Zanetti M dan Damasceno M, 2020, *Effectiveness of ginger in reducing a metabolic levels in people with diabetes : a randomized clinical trial*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33053078/> diakses tanggal 16 Januari 2021
- Changrong Zhang, Yongquan Huang, Peiwu Li , Xinlin Chen, Fengbin Liu and Qiuke Hou, 2020, *Ginger relieves intestinal hypersensitivity of diarrhea predominant irritable bowel syndrome by inhibiting proinflammatory reaction*, <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12906-020-03059-3.pdf> diakses pada 16 Oktober 2022
- Dayane Oliveira Borges , Karina Alexandra Batista da Silva Freitas Eliana Maria Minicucci , Regina Célia Popim, 2020, *Benefits of ginger in the control of chemotherapy-induced nausea and vomiting*, <https://www.scielo.br/j/reben/a/tLDqmFGkcr8V4JRQxskp9M/?format=pdf&lang=en> diakses tanggal 16 Oktober 2022
- Etik Pratiwi, Nurlela Badriyah, Dwi Rahayu, 2020, *Efektivitas Pemberian Terapi Musik (mozart) dan Minuman Jahe terhadap Penurunan dysmenorrhea prime*, <http://eprints.stikesnotokusumo.ac.id/48/1/Artikel%205%20Pages%20from%200Prosiding%20Vol%202%20no%201%20Jan%202020.pdf> diakses tanggal 16 Oktober 2022
- Hajimoosayi F, Sadatmahalleh S, Kazemnejad A dan Pirjani R, 2020, *Effect of ginger on the blood glucose level of woman with gestational diabetes mellitus (GDM) with impaired glucose tolerance test (GTT) : a randomized double-blind placebo- controlled trial*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32306991/> diakses tanggal 16 Januari 2021
- Harahap R, Alamanda L, Harefa I, 2020, Pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, *Jurnal Ilmu Keperawatan* vol 8, nomor 1: 84-95, Universitas Abulyatama, Aceh
- Haryadi F, 2020, *Effectiveness of Gout Therapy with Polyherbal Extract Of Shallot (Allium ascalonicum L) and Red Ginger (Zingiber officinale var rubrum) in hyperuricemia mice*, [https://jurnal.ugm.ac.id/jsv/article /view/51360](https://jurnal.ugm.ac.id/jsv/article/view/51360) , diakses tanggal 16 Januari 2021
- Maria ulfah, Endang Sugiat, 2020, *Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe dan Rebusan Daun Mint terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pabuaran Kabupaten Cirebon* ,

<http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/75/56>
diakses tanggal 16 Oktober 2022

Naemi A, Kashanitabar V, Kamali A dan Shiva A, 2020, *Comparison of the effects of Haloperidol, Metoclopramide, Dexmedetomidine and Ginger on postoperative nausea and vomiting after laparoscopic cholecystectomy*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32742515/> Diakses tanggal 16 Januari 2021

Nguyen Hoang Anh, Sun Jo Kim, Nguyen Phuoc Long, Jung Eun Min, Young Cheol Yoon, Eun Goo Lee, Mina Kim, Tae Joon Kim, Yoon Young Yang, Eui Young Son, et al, 2020, *Ginger on Human Health: A Comprehensive Systematic Review of 109 Randomized Controlled Trials*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019938/pdf/nutrients-12-00157.pdf> diakses tanggal 16 Oktober 2022

Quintanilla F, Espinoza H, Yanez M, Montoya U dan Jeldes J, 2020, *Effectiveness of ginger on pain and function in knee osteoarthritis : a prisma systematic review and meta-analysis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32214292/> diakses tanggal 16 Januari 2021

Rondanelli M, Fossari F, Vecchio V, Gasparri C, Perpni G, Spadaccini, Riva A, Petrangolini G, Lannello G, Nichetti M, 2020, *Clinical trials on pain lowering effect of ginger: A narrative review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32436242/> diakses tanggal 16 Januari 2021

Yincong Xu , Qinglin Yang and Xiaoping Wang, 2020, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7328489/pdf/10.1177_0300060520936179.pdf diakses tanggal 16 Oktober 2022