

EFEKTIFITAS PEMBERIAN SEDUHAN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPTD PUSKESMAS KRUI**Olva Ferina^{1*}, Riza Faulina²**^{1,2}Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: olvaferinapmr14@gmail.com

Disubmit: 23 Juli 2023

Diterima: 13 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11154>**ABSTRACT**

The Lampung Provincial Health Office showed that in 2015, nausea and vomiting in pregnant women occurred in 60-80% of primigravidas and 40-60% of multigravidas. Giving ginger infusion can help reduce the frequency of nausea and vomiting because ginger is rich in natural ingredients such as gingerol, which is very beneficial for pregnant women to relieve nausea and vomiting during pregnancy. This study aims to determine the effectiveness of giving ginger infusion on levels of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at the UPTD of the Krui Health Center. This study used a quasi-experimental research design (quasi-experiment) with a pre-post-test approach and a control group design. The population of all pregnant women in the first trimester was 33. The sample in this study was 30 people using a daily checklist sheet for steeping ginger and a daily checklist sheet for Fe tablets. Univariate and bivariate data analysis. The results showed that the average decrease in the frequency of nausea and vomiting in pregnant women before being given ginger infusion had an average value of 9.47, and the average decrease in the frequency of nausea and vomiting in pregnant women after being given it was 6.40. In the control group, the average initial frequency of nausea and vomiting was 8.80, and the final frequency of nausea and vomiting was 7.73. There is an effect of giving ginger infusion on the decrease in the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester, with a p-value of 0.00. The conclusion from giving ginger steeping is that it is very useful for reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester, and it is recommended for pregnant women to be active in seeking information and increasing their knowledge so that they know more about nausea and vomiting in pregnancy. They are advised to carry out routine pregnancy checks, consume lots of foods that contain iron, and be able to actively participate in mother's classes and activities at posyandu. As well as making ginger infusions in an effort to prevent nausea and vomiting in pregnancy.

Keywords: *Pregnancy, Nausea and Vomiting, Brewed Ginger***ABSTRAK**

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung menunjukkan pada tahun 2015 Mual dan muntah pada ibu hamil terjadi pada 60- 80% primigravida dan 40- 60% terjadi pada multigravida. Pemberian seduhan jahe dapat membantu mengurangi frekuensi mual muntah karena jahe kaya akan kandungan alami seperti gingerol

yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil agar dapat meredakan gangguan mual muntah selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian seduhan jahe terhadap kadar mual muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Krui. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (Quasi Experiment) dengan pendekatan pre post test with control group design. Populasi seluruh ibu hamil trimester I sebanyak 33 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dengan menggunakan lembar ceklist harian seduhan jahe serta lembar ceklist harian tablet Fe. Analisa data secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian diketahui rata - rata penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan seduhan jahe yang memiliki nilai rata-rata yaitu 9,47 dan rata-rata penuruna frekuensi mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan menjadi 6,40. Pada kelompok kontrol rata - rata frekuensimual muntah awal yaitu 8,80 dan frekuensi mual muntah akhir 7,73. Ada pengaruh dari pemberian seduhan jahe terhadap peurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan p-value 0,00. Kesimpulan dari pemberia seduhan jahe ini sangat bermanfaat untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dan disarankan bagi ibu hamil agar aktif dalam mencari informasi serta lebih meningkatkan pengetahuan agar lebih mengetahui tentang mual muntah pada kehamilan dan disarankan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin serta lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan untuk dapat aktif mengikuti kelas ibu serta kegiatan di posyandu. Serta menjadikan seduhan jahe sebagai salah satu upaya untuk pencegahan mual muntah dalam kehamilan.

Kata Kunci: Kehamilan, Mual Muntah, Seduhan Jahe

PENDAHULUAN

Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada ibu karena terdapat peningkatan hormone estrogen, progesterone yang diproduksi oleh Human Chronic Gonadotropin. Hormon - hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum, tetapi setiap ibu berbeda responnya terhadap perubahan hormonal ini sehingga tidak semua ibu mengalami emesis gravidarum (Henukh & Pattypeilohy, 2019).

Emesis Gravidarum adalah keluhan umum yang di sampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat penigkatan hormone estrogen, progesterone, dan di keluarkannya hormon chorionic gonadhotropin plasenta. Hormonhormon inilah yang diduga

menyebabkan emesis gravidarum (Manuaba dalam Sulistya, 2020).

Mual muntah yang terjadi wanita hamil trimester 1 dimulai saat awal kehamilan sampai 4 bulan disebut dengan Emesis Gravidarum (EG) atau Morning Sickness. Mual muntah terjadi 60-80% pada primi dan 40-60% multigravida. Menurut Jennings & Mahdy (2023) 27-30% ibu hanya mengalami mual, sedangkan yang mengalami muntah sebanyak 28-52%. Sedangkan 0.8-3,2% mual muntah yang dialami ibu saat kehamilan muda dapat berlanjut menjadi Hyperemesis Gravidarum.

WHO (*World Health Organization*) jumlah kejadian hyperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Patogenesis Emesis Gravidarum sampai saat ini belum diketahui secara pasti, namun paritas memiliki peran sekitar 60-

80% pada ibu primigravida dan 40% pada multigravida, usia ibu yang muda, dan kekurangan berat badan serta peningkatan konsentrasi hCG, progesterone dan estrogen, serta peningkatan kadar serum GDF15 dalam darah ibu (Lia, 2022). Mual dan muntah yang terus menerus dapat mengganggu dan membuat ketidakseimbangan elektrolit dan cairan pada jaringan ginjal sehingga hati menjadi nekrosis (Petry et al., 2018).

Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia tahun 2016 adalah 1,5-3% dari wanita hamil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2015 tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hyperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Propinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60- 80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016).

Pada awal kehamilan banyak ibu mengalami keluhan mual muntah terutama pada pagi hari yang dikenal dengan morning sickness atau dalam bahasa medis dikenal dengan emesis gravidarum. Keluhan mual muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang patologis (Henukh & Pattypeilohy, 2019).

Keluhan mual muntah pada emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila

keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang berbahaya. Penyebab mual dan muntah berkaitan dengan faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, genetik dan faktor evolusi. Selain itu penyebab mual muntah disebabkan oleh faktor psikologis, seperti kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, beban pekerjaan akan menyebabkan penderitaan batin dan konflik. Perasaan bersalah, marah, ketakutan, dan cemas dapat menambah tingkat keparahan mual dan muntah (Sukarni & Margareth, 2018).

Untuk mengurangi frekuensi muntah maka dapat diberikan beberapa tindakan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, diberikan vitamin B6, vitamin B Komplek, dan lain-lain sedangkan Secara non farmakologi adalah dengan melakukan tindakan pencegahan dan dengan pengobatan tradisional atau menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon dan lain sebagainya (Agustina & Suwarni, 2019).

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Rimpangnya berbentuk jemari yang menggembung di ruas-ruas tengah. Jahe sebagai bahan baku obat dengan rasanya yang panas dan pedas, telah terbukti berkhasiat dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit salah satunya adalah untuk mengatasi mual muntah (Kurnia, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di UPTD Puskesmas Krui pada bulan juni 2023, didapat hasil bahwa dari 10 orang ibu hamil yang dilakukan

observasi frekuensi mual muntah didapatkan 6 diantaranya mengalami mual muntah dan berdasarkan hasil wawancara didapat hasil bahwa ibu hamil belum pernah mengetahui serta mengkonsumsi seduhan jahe sebagai alternative pereda rasa mual muntah, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di UPTD Puskesmas Kruki.

TINJAUAN PUSTAKA

Mual muntah dalam kehamilan

Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, Progesteron, dan dikeluarkannya hormon chorionic gonadotropine plasenta. Perubahan hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan timbulnya gejala pusing, emesis gravidarum terutama pada trimester pertama (Retnowati, 2019). Hormon lain yang terkait adalah serotonin, serotonin adalah bahan kimia dalam otak yang mempengaruhi sistem saraf pusat dan saluran gastrointestinal. Selama kehamilan, aktivitas saluran gastrointestinal bagian atas menurun dan menyebabkan terjadinya emesis gravidarum (Kusmiyati, 2019).

Emesis Gravidarum didefinisikan sebagai kecenderungan memuntahkan sesuatu, atau sensasi yang muncul pada daerah kerongkongan atau epigastrik tanpa diikuti dengan muntah, sedangkan muntah didefinisikan sebagai pengeluaran isi lambung melalui mulut, dan umumnya disertai dengan dorongan yang kuat yang terjadi pada kehamilan (Indrayani et al., 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan penggunaan multivitamin secara rutin sebelum kehamilan efektif mencegah dan

atau mengurangi keparahan emesis gravidarum pada masa kehamilan, akan tetapi perlu diwaspadai penggunaan multivitamin yang mengandung zat besi tinggi karena dapat menyebabkan gangguan saluran cerna, termasuk emesis gravidarum. Menurut Maulana (2018) penanganan yang dapat dilakukan pada emesis gravidarum yaitu Melakukan pengaturan pola makan dengan memodifikasi jumlah dan ukuran makanan. Makan dengan jumlah kecil tetapi sering minum cairan yang mengandung elektrolit atau suplemen; Makan makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan protein yang dapat membantu mengatasi rasa mual; Hindari makanan yang berlemak, berminyak dan pedas yang akan memperburuk rasa mual.; dan Bila merasa sangat mual ketika bangun tidur pagi siapkanlah snack atau biscuit di dekat tempat tidur.

Jahe

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Rimpangnya berbentuk jemari yang menggembung di ruas-ruas tengah. Jahe sebagai bahan baku obat dengan rasanya yang panas dan pedas, telah terbukti berkhasiat dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit salah satunya adalah untuk mengatasi mual muntah (Kurnia, 2019).

Jahe merupakan tanaman herbal yang berbatang semu dengan panjang 30-75cm. Jahe hampir tersebar diseluruh tropika basah, termasuk Indonesia. Kandungan yang ada di dalam jahe terdapat minyak atsiri *Zingiberena (zingirona)*, zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, *vit A dan* resin pahit yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesiskan pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf

pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan sehingga di percaya dapat sebagai pemberi pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Afriyanti, 2017).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Seberapa Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di UPTD Puskesmas Kruki.

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana efektifitas pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester i di UPTD Puskesmas Kruki?

Sehingga tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh efektifitas pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester i di UPTD Puskesmas Kruki.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan *pendekatan pre post test with control group design*. Waktu penelitian ini dilakukan pada 7 Juni 2023 sampai 13 Juni 2023 selama 7 hari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di UPTD Puskesmas Kruki Kabupaten Pesisir Barat berdasarkan data pada bulan Mei-Juni tahun 2023 yang berjumlah 33 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil

trimester I dengan mual muntah yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eskluksi serta besar sampel ditentukan menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan jumlah sampel 30 responden. Adapun kriteria inklusi berupa Ibu hamil trimester I dengan mual mutah; Ibu hamil yang meminum tablet Fe; Ibu hamil yang tidak memiliki komplikasi dalam kehamilan; Ibu hamil melakukan ANC terpadu di UPTD Puskesmas Kruki; Ibu hamil yang kooperatif dan bersedia menjadi subjek penelitian yang dibuktikan dengan menyetujui informed consent; Tidak sedang mengkonsumsi obat anti muntah; dan Tidak ada riwayat abortus. Adapun juga kriteria eskluksi berupa Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden penelitian; Ibu hamil yang memiliki komplikasi dalam kehamilan; dan Ibu hamil yang tidak kooperatif. Data primer yang didapat adalah Data karakteristik responden meliputi Umur; paritas; pekerjaan. dan Data sikap ibu dalam melakukan PMK. Data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan oleh pihak lain atau mengutip laporan yang sudah ada yaitu berupa identitas responden dan data pendukung lainnya yang di dapatkan dari buku laporan atau tenaga kesehatan. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap *editing, coding, processing, dan cleaning*. Analisa data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS dan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu analisis univariat distribusi frekuensi karakteristik responden dan nilai mean serta analisis bivariat *paired t test*.

HASIL PENELITIAN**Hasil Analisis Univariat****Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik usia, pendidikan, paritas dan pekerjaan ibu hamil di wilayah kerja UPTD puskesmas kruki**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Usia		
20-35 tahun	26	86,66
<20 dan >35 tahun	4	13,33
Pendidikan		
Pendidikan Tinggi (SMA Dan PT)	14	46,67
Pendidikan Rendah (SD Dan SLTP)	16	53,33
Pekerjaan		
Tidak bekerja	23	76,70
Bekerja	7	23,30
Paritas		
Primipara	13	43,33
Multipara dan Grandepara	17	56,66

Berdasarkan Tabel 1 maka dapat diketahui bahwa sebagian besar karakteristik usia ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kruki Tahun 2023, dengan kategori usia ibu hamil 20-35 tahun sebanyak 26 (86,66%) responden. Sebagian besar pendidikan responden dengan

kategori Pendidikan Rendah (SD dan SLTP) sebanyak 16 (53,33%), sebagian besar paritas ibu hamil dengan kategori multipara dan Grandepara sebanyak 17 (56,66%) responden, dan pekerjaan ibu hamil sebagian besar tidak bekerja sebanyak 23 (76,70%) responden.

Tabel 2. Rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe pada kelompok intervensi di UPTD Puskesmas Kruki

Kelompok Intervensi	N	Mean	SD	SE	Min-max
Sebelum	15	9,47	1,506	.389	7-5
Sesudah	15	6,40	0,828	.214	12-8

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat dijelaskan rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan seduhan jahe pada kelompok intervensi dengan rata-

rata (mean) frekuensi mual muntah 9,47 dan setelah diberikan seduhan jahe rata-rata (mean) frekuensi mual muntah mengalami penurunan menjadi 6,40.

Tabel 3. Rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Kruki

Kelompok Kontrol	N	Mean	SD	SE	Min-max
Sebelum	15	8.80	0,941	0,243	10-9
Sesudah	15	7.73	1,280	0,330	7-6

Berdasarkan hasil tabel 3 dapat dijelaskan rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil pada kelompok kontrol yang hanya diberikan tablet Fe dengan rata-rata

(mean) frekuensi mual muntah sebesar 8,80 dan rata-rata (mean) frekuensi mual muntah mengalami penurunan menjadi 7,73.

Hasil Bivariat

Tabel 4. Analisis pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah ibu hamil trimester I pada kelompok intervensi di UPTD Puskesmas Krui

Kelompok Intervensi	Mean	SD	T	p-value	Perbedaan rerata CI 95%
Sebelum	9,47	1,100	10,800	0,000	3,067
Sesudah	6,40				2,458-3,676

Berdasarkan hasil analisis dari tabel diatas dapat diketahui perbedaan rata-rata penurunan frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe sebesar 3,067, dan

standar deviasi sebesar 1,100. Hasil uji diperoleh nilai $p = (0,000 < 0,05)$ sehingga ada pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Krui.

Tabel 5. Analisis pengaruh terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol di UPTD Puskesmas Krui

Kelompok Kontrol	Mean	SD	T	p-value	Perbedaan rerata CI 95%
Sebelum	8.80	0,799	5,172	0,000	1,067
Sesudah	7.73				0,624-1,509

Berdasarkan hasil analisis dari tabel diatas dapat diketahui perbedaan rata-rata penurunan frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe sebesar 3,067, dan

standar deviasi sebesar 1,100. Hasil uji diperoleh nilai $p = (0,000 < 0,05)$ sehingga ada pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Krui

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Krui

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Krui yang dilakukan pada tanggal 7 Juni 2023 s/d 13 Juni 2023. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah

pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Krui. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan pendekatan *pre post test with control group design* dengan 30 sampel.

Pengumpulan data dimulai dengan melihat data ibu hamil

trimester I yang mengalami mual muntah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Krui. setelah mendapatkan calon responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, peneliti menjelaskan kepada calon responden yang telah memenuhi kriteria tentang tujuan, manfaat, prosedur serta menanyakan kesediaan calon responden dan jika calon responden bersedia maka peneliti membuat jadwal untuk ke rumah-rumah calon responden, lalu peneliti memulai kegiatan penelitian dan memberikan *informed consent* kepada responden lalu diminta untuk menandatangani serta dilakukan pemeriksaan frekuensi mual muntah awal. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari, dan jika sudah selesai melakukan penelitian maka peneliti melakukan pemeriksaan frekuensi mual muntah ulang kepada seluruh responden, kemudian setelah mendapatkan data maka dilanjutkan dengan pengolahan data.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden ibu hamil yang mengalami mual muntah, ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sebagian sebesar kelompok intervensi dan control (86,66 %) mempunyai resiko yang lebih tinggi apabila mengalami kehamilan karena dapat membahayakan kesehatan serta keselamatan ibu maupun janinnya. Selain itu ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sebagian besar (13,33%) juga berisiko mengalami mual muntah dan dapat menyebabkan ibu mengalami kekurangan gizi baik pada ibu hamil maupun janin yang dikandungnya.

Menurut Rudiyaniti & Rosmadewi (2019), Usia dapat mempengaruhi mual dan muntah karena terjadi pada umur dibawah 20 tahun yang disebabkan karena belum cukupnya kematangan fisik,

mental, dan fungsi sosial dari calon ibu sehingga dapat menimbulkan keraguan jasmani, cinta kasih dan perawatan serta asuhan bagi anak yang akan dilahikannya. Sedangkan mual dan muntah yang terjadi diatas umur 35 tahun disebabkan oleh faktor psikologis, dimana ibu belum siap hamil atau bahkan tidak menginginkan kehamilannya lagi sehingga akan merasa sedemikian tertekan dan menimbulkan stress pada ibu.

Menurut Notoatmodjo (2020), Tingkat pendidikan adalah salah satu aspek social yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu. Pendidikan kesehatan merupakan proses menjembatani kesenjangan antara informasi kesehatan dan praktik kesehatan yang dapat memotivasi seseorang untuk dapat berbuat sesuatu sehingga dapat menjaga dirinya kembali menjadi lebih sehat dengan menghindari kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan. Dalam penelitian ini ibu hamil yang menderitamual muntah adalah ibu hamil dengan pendidikan Pendidikan.

Pendidikan rendah (SD dan SLTP) sebesar 53,33%. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempengaruhi pengetahuan dan informasi tentang gizi yang lebih baik dibandingkan seseorang yang berpendidikan lebih rendah. Pendidikan juga dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilakunya terhadap pola hidup, terutama memotivasi untuk sikap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah menerima informasi, sehingga banyak pola pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap terhadap nilai-nilai yang diperkenalkan.

Menurut Siti & Puji (2016), pekerjaan memiliki hubungan dengan mual muntah karena perjalanan ketempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan dapat menyebabkan emesis gravidarum. Tergantung pada sifat pekerjaan wanita, aroma, zat kimia, atau lingkungan dapat menambah rasa mual wanita dan menyebabkan mereka muntah. Ibu hamil yang bekerja mempunyai peluang lebih besar mengalami emesis gravidarum dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak bekerja. Berdasarkan penelitian yang di lakukan dari 30 responden sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 23 (76,7%) dari hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan pekerjaan dengan kejadian mual mutah pada ibu hamil trimester I. faktor pekerjaan sering di hubungkan dengan keadaan ststus sosial ekonomi. Ibu hamil dengan status ekonomi yang rendah menjadi salah satu faktor resiko terjadinya mual mutah, hal ini di dukung oleh pernyataan bahwawanita tidak bekerja memiliki resiko untuk mengalami mual munntah. Ibu yang tidak bekerja memiliki pendapatan yang rendah sehigga menyebabkan perubahan pada imuitas karena factor asupan nutrisi yang kurang bergizi (Anwar, 2019)

Paritas adalah banyaknya anak yang dilahirkan oleh ibu dari anak pertama sampai dengan anak terakhir. Pada sebagian besar ibu primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionik gonadotropin sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pada multigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionik gonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan (Fatimah & Nuryaningsih, 2019).

Dalam penelitian ini ibu hamil yang menderita mual muntah adalah ibu hamil dengan Multipara dan Grandepara sebanyak 17 (56,66%). Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Aiman (2019), yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang paritas primigravida mengalami mual muntah sebanyak 6 orang dan ibu hamil dengan paritas multigravida 33 orang, dari hal tersebut menunjukan tidaj ada hubungan antara mual muntah pada ibu hamil dengan paritas. Menurut Manuaba (2019) ibu hamil multigravida sudah beradaptasi degan peningkatan hormon ekstrogen dan gonadotropin korionik dari kehamilan sebelumnya sehingga mual muntah dapat teratasi.

Rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe pada kelompok intervensi di UPTD Puskesmas Krui

Pada penelitian ini, awalnya peneliti mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian kepada institusi yang digunakan peneliti sebagai lokasi penelitian yaitu di UPTD Puskesmas Krui. Setelah mendapat rekomendasi pelaksanaan penelitian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara dan izin dari lokasi penelitian, peneliti melaksanakan pengumpulan data penelitian. Pengumpulan Data awal dengan melakukan observasi kepada seluruh ibu hamil trimester I, setelah mendapatkan calon responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, peneliti menjelaskan kepada calon responden yang telah memenuhi kriteria tentang tujuan, manfaat, prosedur serta menanyakan kesediaan calon responden, setelah calon responden bersedia, peneliti membuat jadwal ke rumah-rumah calon responden, setelah itu peneliti memulai kegiatan penelitian, saat datang peneliti memberikan

informed consent tersebut dan ibu responden diminta untuk menandatangani, peneliti datang kerumah sebanyak 7 kali (selama 1 minggu). Kemudian setelah selesai melakukan penelitian, Peneliti melakukan pemeriksaan observasi ulang kepada seluruh sampel, kemudian setelah mendapatkan data peneliti melakukan pengolahan data.

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan seduhan jahe pada kelompok intervensi dengan rata-rata 9,47 dan setelah diberikan seduhan jahe rata-rata frekuensi mual muntah mengalami penurunan menjadi 6,40.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa mual muntah adalah suatu keadaan y mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Mual muntah juga didefinisikan sebagai suatu gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari dengan frekuensi kurang dari <5 kali, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ii terjadi selama 6 minggu dari hari pertama haid dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Isnaini & Refiani, 2019).

Bagi ibu hamil, pada dasarnya semua zat gizi memerlukan tambahan, namun yang seringkali menjadi kekurangan adalah energi protein dan beberapa mineral seperti Zat Besi dan Kalsium. Kebutuhan energi untuk kehamilan yang normal perlu tambahan kira-kira 80.000 kalori selama masa kurang dari 280 hari. Hal ini berarti perlu tambahan ekstra sebanyak kurang lebih 300 kalori setiap hari selama hamil (Sukarni & Margareth, 2018).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Rospia (2017) dengan

judul “Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman Tahun 2017”. (p value =0,026 < 0,05). Berdasarkan pengumpulan dan analisa data dengan hasil rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I menurun 7,53 pada kelompok intervensi dan 8,82 pada kelompok kontrol. Hasil penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian Julien Stanisiere et al. (2018) menunjukkan adanya perbedaan setelah mengkonsumsi rebusan jahe dengan p value = 0,002 < 0,005 Artinya H1 diterima atau terdapat evektititas Jahe untuk mual muntah pada ibu hamil di GYNOV SAS, 5 rue Salneuve, 75017 Paris. Prancis.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa kejadian mual muntah pada ibu hamil tersebut dikarenakan berbagai faktor, salah satunya disebabkan karena peningkatan (HCG) Hormone Chorionic Gonodhotropin dapat menjadi faktor mual dan muntah. Peningkatan kadar bormin progesteron menyebabkan otot polos pada sistem gastrointestinal mengalami relaksasi sehingga motolitas menurun dan lambung menjadi kosong. Emesis gravidarum selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin). Perubahan hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan timbulnya emesis gravidarum pada trimester pertama (Yulizawati et al., 2017)

Rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Krui

Pada penelitian kelompok kontrol tidak diberikan seduhan ahe namun demikian ibu hamil dengan

mual muntah tetap diberikan tablet Fe. Berdasarkan hasil dari pengolahan data maka dapat diketahui bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan mual muntah pada kelompok kontrol yang hanya diberikan tablet Fe dengan rata-rata frekuensi mual muntah 8,80 dan setelah intervensi rata-rata frekuensi mual muntah mengalami penurunan menjadi 7,73.

Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang dianggap paling cocok bagi ibu hamil untuk. Satu tablet Fe mengandung 600 mg Fe dan 0,25 asam folat setiap tablet mengandung 200 ferrosulfat selama kehamilan diberikan 90 tablet. Pemberian tablet besi untuk pencegahan 1x1 tablet dan untuk dosis pengobatan jika Hb < 11 gr/dl 3x1 tablet. (Tarwoto, 2013). Kebutuhan protein wanita hamil akan meningkat, bahkan mencapai 68% dari sebelum hamil. Jumlah protein yang harus tersedia sampai akhir kehamilan diperkirakan sebanyak 925 gram yang tertimbun dalam jaringan ibu, plasenta serta janin sehingga ibu hamil memerlukan penambahan protein 8-12 g/hari selama kehamilan. Kebutuhan kalsium ibu hamil adalah 600 mg/hr per hari, lemak 53 gr/hari, fe 2-4 gr/ hari, Vit A 500 IU, Vit C 30mg, Jumlah asam folat yang dibutuhkan ibu hamil sebesar 400 mcg/hari, serta kebutuhan air untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh ibu dianjurkan minum 6-8 gelas (1500-2000 ml) per hari.

Terdapat perbedaan penurunan mual muntah pada responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol, terdapat perbandingan dan perbedaan penurunan mual muntah yang berbeda. Pada kelompok intervensi yang diberikan seduhan jahe mengalami penurunan frekuensi mual muntah sebanyak

6,40. Pada kelompok yang tidak diberikan seduhan jahe penurunan frekuensi mual muntah sebanyak 7,73. Pada kelompok kontrol penurunan frekuensi mual muntahnya dipengaruhi oleh asupan gizi ibu, pemberian tablet Fe dan pemberian vitamin C, sedangkan pada kelompok intervensi selain mendapatkan tablet Fe ibu hamil juga mendapatkan perlakuan dengan diberikan seduhan jahe dimana terdapat pengaruh setelah diberikan seduhan jahe.

Hal ini didukung teori Menurut Swari (2017). Manfaat jahe sebagai obat herbal serta untuk ibu hamil lainnya adalah dapat membantu proses penyerapan gizi. Kandungan pada jahe mampu membantu tubuh untuk menyerap gizi dengan lebih baik. Hal ini juga berlaku untuk janin, ia dapat menyerap gizi dengan baik sehingga pertumbuhan serta perkembangannya optimal.

Faktor-faktor yang dapat mengurangi frekuensi mual muntah yaitu mengonsumsi zat besi dan mengombinasikan menu makanan serta mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung zat besi dan vitamin C. Ibu hamil perlu melakukan pencegahan terhadap kekurangan zat besi agar tidak terjadi anemia akibat kekurangan saupan yang disebabkan oleh mual muntah. Dengan mengonsumsi seduhan jahe yang memiliki banyak kandungan gingerol yang dapat meredakan gangguan mual selama kehamilan yang akan membantu mencegah terjadinya mual muntah dan juga dapat mengobatinya sehingga komplikasi akibat mual muntah pada kehamilan dapat diatasi.

Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Dengan Mual Muntah Pada Kelompok Intervensi di UPTD Puskesmas Krui

Perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I dengan mual muntah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe sebesar 3,067, dan standar deviasi sebesar 1,100. Hasil uji diperoleh nilai $p = (0,000 < 0,05)$ sehingga ada pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I dengan mual muntah di UPTD Puskesmas Krui.

Mual muntah adalah salah satu ketidaknyamanan pada masa kehamilan yang di sebabkan oleh oleh meningkatnya kadar hormon Human Chrionic Gonadotropin (HCG) dalam serum yang merangsang produksi estrogen dari ovarium menyebabkan peningkatan asam lambung yang membuat ibu hamil merasa mual (Sarwinanti & Istiqomah, 2018).

Riset yang dilakukan oleh Universitas Chiang Mai di Thailand juga membuktikan adanya keefektifan khasiat jahe pada ibu hamil dalam mengatasi mual muntah. Dalam riset tersebut melibatkan 32 ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan diberikan suplemen yang mengandung 1 gram ekstrak jahe setiap harinya, ternyata hasil dari penelitian tersebut sangat memuaskan dimana terjadi penurunan gejala mual muntah yang signifikan pada ibu hamil tersebut (Alyamaniyah & Mahmudah, 2014).

Selanjutnya Hernani & Winarti (2015) menyatakan bahwa keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir efek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan syaraf-syaraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa di cairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun di tekan.

Beberapa penelitian juga yang didukung oleh teori yang

menyatakan penanganan dan pencegahan mual muntah dapat dilakukan dengan multivitamin secara rutin sesbelum kehamilan efektif mencegah dan atau mengurangi keparahan emesis gravidarum pada masa kehamilan, akan tetapi perlu diwaspadai penggunaan multivitamin yang mengandung zat besi tinggi karena dapat menyebabkan gangguan saluran cerna, termasuk emesis gravidarum (Fatimah & Nuryaningsih, 2019). Konsumsi makanan beraneka ragam dan kaya akan zat besi, folat, vitamin B12, dan vitamin C seperti yang terdapat pada hati, daging, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau gelap dan buah-buahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Fitria (2018) Pengaruh Pemberian Minuman Sirup Jahe Emprit Terhadap Penurunan Keluhan Emesis Gravidarum. Hasil penelitian uji statistik menggunakan Mann Whitney antara pemberian sirup jahe dan air gula secara statistik bermakna dengan nilai $p = 0,0005 (p < 0,05)$ yang artinya pemberian minuman sirup jahe lebih baik dari pada pemberian air gula. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan rancangan penelitian yaitu *Non-Equivalent control Group*. Pengambilan sampel secara *Qouta sampling* dengan sampel sebanyak 20 wanita hamil usia 0-12 minggu yang mengalami Emesis Gravidarum yaitu 10 untuk kelompok intervensi (sirup jahe) dan 10 kelompok control (air gula). Sirup jahe diberikan selama 4 hari sebanyak 2x sehari. Simpulan terhadap pengaruh pemberian minuman sirup jahe terhadap penurunan keluhan Emesis Gravidarum.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putri et al. (2017) Di dapatkan bahwa meminum jahe hangat memberikan pengaruh

terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebanyak 3,18 kali.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa pemberian seduhan jahe dapat membantu menurunkan frekuensi mual muntah karena kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir efek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan syaraf-syaraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa di cairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun di tekan. Jahe un memiliki berbagai macam knasiat Khasiat untuk kesehatan untuk mengobati batuk, membangkitkan nafsu makan, mulas, perut kembung serbat, gatal (obat luar), luka (obat luar), sakit kepala (obat luar), sesama (obat luar). Khasiat fisik yaitu mengurangi rasa sakit, anti kolesterol, meredakan penyakit kudis (anti scorbutic), anti inflamasi, merangsang nafsu makan (aperiti), meringankan pikiran (mind clearing). menghilangkan dahak, melancarkan pembuangan air besar. memperbaiki nafsu makan, mengeluarkan gas, mengurangi frekuensi muntah, anti oksidan, antitussive. Memusnahkan bakteri, mengeluarkan keringat sehingga dapat menurunkan berat badan, meningkatkan aliran darah. (Raina, 2011).

KESIMPULAN

Adaya pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan mual muntah pada kelompok intervensi di UPTD Puskesmas Krui.

Saran

Disarankan ibu hamil agar aktif dalam mencari informasi dan lebih meningkatkan pengetahuan agar lebih mengetahui tentang mual muntah pada kehamilan serta

disarankan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin dan disarankan ibu hamil lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan untuk dapat aktif mengikuti kelas ibu serta kegiatan di posyandu. serta menjadikan seduhan jahe sebagai salah satu upaya untuk pencegahan mual muntah dalam kehamilan.

Disarankan untuk dapat meningkatkan upaya promotif dengan KIE yang dapat dilakukan di tiap kesempatan pemeriksaan berkala bagi ibu hamil melalui penyuluhan kesehatan yang bertujuan menyampaikan informasi tentang mual muntah pada kehamilan secara jelas. Memperbanyak media promkes seperti mual muntah pada kehamilan dan penyebabnya seperti memasang poster-poster di ruang kerja atau di ruang tunggu.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi penelitian lain untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel-variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini serta menambah sampel yang lebih banyak lagi agar memperoleh hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2017). Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017. *Human Care Journal*, 2(3). <https://doi.org/10.32883/hcj.v2i3.642>
- Agustina, W., & Suwarni, T. (2019). Penatalaksanaan Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Umum Daerah Wonogiri. *Indonesian Journal on Medical Science*, 6(2).

- Aiman, U. (2019). *Hubungan Paritas Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Salatiga*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Alyamaniah, U. H., & Mahmudah. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(1), 81-87.
- Anwar, M. (2019). *Ilmu Kandungan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2015*.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Fitria, L. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Sirup Jahe Emprit Terhadap Penurunan Keluhan Emesis Gravidarum. *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 108-112. <https://doi.org/10.35316/oksin.v5i2.351>
- Henukh, D. M. S., & Pattypeilohy, A. (2019). Pengaruh Minuman Sari Jahe Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Alak. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL*, 2(2).
- Hernani, & Winarti, C. (2015). *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan*. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201-211. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.29>
- Isnaini, N., & Refiani, R. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum Di Bpm Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v4i1.637>
- Jennings, L. K., & Mahdy, H. (2023). *Hyperemesis Gravidarum*. StatPearls. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30422512/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Folmarium Obat Herbal Asli Indonesia*.
- Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44-51. <https://doi.org/10.34011/jurisksesbdg.v11i1.617>
- Kusmiyati, Y. (2019). *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. EGC.
- Lia, L. (2022). Hiperemesis Gravidarum Perbedaan Tingkat Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I dengan Hiperemesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Diberikan Rebusan Jahe di Klinik Sehat Medika Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 12(1), 12-15. <https://doi.org/10.54350/jkr.v12i1.121>
- Manuaba. (2019). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Buku Kedokteran.
- Maulana, M. (2018). *Buku pegangan ibu panduan lengkap kehamilan*. Kata Hati.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

- Petry, C. J., Ong, K. K., Beardsall, K., Hughes, I. A., Acerini, C. L., & Dunger, D. B. (2018). Vomiting in pregnancy is associated with a higher risk of low birth weight: a cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 133. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1786-1>
- Putri, A. D., Haniarti, H., & Usman, U. (2017). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs,"* 99-105.
- Retnowati, Y. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1). <https://doi.org/10.35334/bor-ticalth.v2i1.586>
- Rospia, E. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman Tahun 2017. Universitas 'Aisyiyah.
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1253>
- Sarwinanti, & Istiqomah, N. A. (2018). Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil. *Jurnal Health of Studies*, 3(2).
- Siti, T., & Puji, W. H. (2016). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Stanisiere, J., Mousset, P.-Y., & Lafay, S. (2018). How Safe Is Ginger Rhizome for Decreasing Nausea and Vomiting in Women during Early Pregnancy? *Foods*, 7(4), 50. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/foods7040050>
- Sukarni, I., & Margareth, Z. H. (2018). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Nuha Medika.
- Sulistya, A. (2020). *Efektivitas Buah Apel Terhadap emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Rina Zulida Kecamatan Tanjung Bintang Tahun 2020*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Swari, R. C. (2017). *Manfaat Jahe Merah untuk Kesehatan, dari Pencernaan hingga Kesuburan*.
- Tarwoto, W. (2013). *Anemia pada ibu hamil*. Trans Info Media.