

**EFEKTIVITAS JAHE DALAM MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU
HAMIL: SCOPING REVIEW****Emiliana^{1*}, Mufdlilah², Farida Kartini³**¹⁻³Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email Korespondensi: emiliana335@gmail.com

Disubmit: 04 Juni 2025

Diterima: 30 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i7.21092>**ABSTRACT**

Nausea and vomiting during pregnancy, especially in the first trimester, are common complaints often experienced by pregnant women and can develop into emesis or even hyperemesis gravidarum. One of the most researched non-pharmacological treatments is the use of ginger (Zingiber officinale), which is known to have active ingredients such as gingerol and volatile oils that work as a natural antiemetic. The purpose of this scoping review is to evaluate the effectiveness of ginger in reducing nausea and vomiting in pregnant women. This study is a scoping review that aims to evaluate the effectiveness of ginger in reducing nausea and vomiting in pregnant women. Literature searches were conducted through various databases such as PubMed, ScienceDirect, Wiley, Research Rabbit, and Google Scholar, using the PRISMA-ScR framework and the PICO approach. Of the 1262 articles identified, 9 articles met the inclusion criteria and were evaluated for quality using JBI guidelines. The review showed that ginger, whether in the form of warm drink, decoction, ginger milk, or capsules, was significantly effective in reducing the frequency and intensity of nausea and vomiting. The effectiveness of ginger is even comparable to vitamin B6 in short-term use. Based on the literature reviewed, ginger is effective and safe to reduce nausea and vomiting during pregnancy, especially in the first trimester.

Keywords: *Ginger, Pregnancy, Emesis, Scooping Review***ABSTRAK**

Mual dan muntah selama kehamilan, khususnya pada trimester pertama, merupakan keluhan umum yang sering dialami ibu hamil dan dapat berkembang menjadi emesis atau bahkan hyperemesis gravidarum. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang banyak diteliti adalah penggunaan jahe (*Zingiber officinale*), yang diketahui memiliki kandungan aktif seperti gingerol dan minyak atsiri yang bekerja sebagai antiemetik alami. Tujuan dari scoping review ini untuk mengevaluasi efektivitas jahe dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Studi ini merupakan scoping review yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas jahe dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai database seperti PubMed, ScienceDirect, Wiley, Research Rabbit, dan Google Scholar, dengan menggunakan kerangka kerja PRISMA-ScR dan pendekatan PICO. Dari 1262 artikel yang diidentifikasi, sebanyak 9 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dievaluasi

kualitasnya menggunakan pedoman JBI. Hasil review menunjukkan bahwa jahe, baik dalam bentuk minuman hangat, rebusan, susu jahe, maupun kapsul, terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan frekuensi dan intensitas mual muntah. Efektivitas jahe bahkan sebanding dengan vitamin B6 pada penggunaan jangka pendek. Berdasarkan literatur yang ditinjau jahe terbukti efektif dan aman untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan, terutama pada trimester pertama.

Kata Kunci: *Jahe, Hamil, Emesis, Scoping Review*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses tumbuh dan berkembangnya janin dalam rahim wanita yang dimulai sejak konsepsi hingga permulaan persalinan. Kehamilan akan mempengaruhi tubuh wanita secara keseluruhan dengan timbulnya perubahan fisiologis yang terjadi di seluruh organ (Mandang et al., 2016).

Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan fisiologis pada tiap trimester. Perubahan fisiologis yang paling sering dialami ibu hamil adalah emesis gravidarum. Emesis gravidarum atau biasa disebut dengan mual dan muntah (morning sickness) merupakan gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester I (Ramadhani & Ayudia, 2019). Apabila mual muntah terjadi secara terus menerus maka dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, penurunan berat badan, bahkan sampai mengganggu aktifitas sehari-hari (Mandang et al., 2016).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dalam dari plasenta. Gejala mual dan muntah dimulai pada awal trimester pertama dan menurun di akhir trimester pertama. Mual dan muntah yang terjadi terus menerus mengganggu keseimbangan gizi dan

cairan tubuh ibu hamil yang disebut hiperemesis gravidarum (Mandang et al., 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) menunjukan jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 14% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia (Tinti et al., 2023). Angka kejadian ibu hamil dengan masalah emesis gravidarum di Indonesia menunjukan 2.203, di dapatkan 534 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum pada awal masa kehamilan, sehingga rata-rata angka kejadian emesis gravidarum adalah sebanyak 67,9%. Di mana 60 - 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu hamil primigravida, dan 40 - 60% angka kejadian pada ibu hamil multigravida (Kemenkes RI, 2022).

Jahe merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang sering dimanfaatkan sebagai obat herbal. Jahe mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti : zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, felandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Brandon, 2015).

Kandungan kimia di dalam jahe yang dapat mengatasi mual muntah diantaranya yaitu minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflek muntah. Oleoresinnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan

tubuh dan mengeluarkan keringat. Efek antiemetik juga ditimbulkan oleh komponen diterpentinoid yaitu gingerol, shogaol, galanolactone (Putri et al., 2017).

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Brandon (2015), jahe adalah akar dari tanaman berbunga indah berwarna merah, putih, atau kuning dan hijau yang termasuk dalam keluarga zingiberaceae, yang juga termasuk dalam rempah-rempah terkenal lainnya seperti kunyit dan kapulaga.

Jahe memiliki kandungan vitamin A, B, C, lemak, protein, pati, dammar, asam organik, oleoresin (gingerin), dan minyak atsiri (zingeron, zingerol, zingiberol, zingiberin, gingerol, borneol, sineol, dan feladren). Selain itu, rimpang jahe juga mengandung minyak atsiri dan oleoresin. Oleoresin merupakan campuran resin dan minyak atsiri yang diperoleh dari pelarut organik.

Manfaat jahe menurut Brandon (2015), akar jahe memiliki minyak alami, asam amino, vitamin, mineral, asam lemak, dan fitokimia yang digabungkan untuk memberikan khasiat penyembuhan di hampir setiap area tubuh. Fitokimia adalah senyawa tanaman alami yang meningkatkan fungsi sel, jaringan, organ, dan sistem yang sehat. Senyawa ini mencakup antioksidan, agen anti inflamasi, analgesik, dan berbagai macam turunan pelindung, pencegahan, dan peningkatan kesehatan yang membantu mendukung fungsi alami tubuh. Minyak ampuh yang terkandung dalam daging akar jahe adalah varietas gingerol, paradol, shogaol, dan gingerdione, yang tidak hanya membantu memerangi kuman, bakteri, dan virus, tetapi juga membantu menstimulasi indera, meningkatkan energi,

meningkatkan fungsi metabolisme, dan membersihkan darah.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah scoping review. Penelitian ini berfokus pada efektivitas jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Proses pencarian awal menggunakan metode review pelingkupan berbasis bukti dan mengevaluasi cakupan literatur pada suatu topik. PRISMA-ScR merupakan tambahan pada formulir PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) untuk tinjauan pelingkupan (Tricco et al., 2018). Metode yang digunakan adalah dengan mengidentifikasi literatur untuk memperoleh hasil yang luas dan mendalam. Kerangka kerja ini bertujuan untuk memperjelas studi pelingkupan menjadi metode yang tepat untuk mengadopsi dan melakukan tinjauan literatur yang sistematis. Metode untuk meninjau pengelompokan, seperti yang disarankan oleh (Arksey & O'Malley, 2005), adalah dengan mengajukan pertanyaan penelitian, menemukan artikel yang relevan, memilih artikel, menelusuri data, menyusun hasil, merangkumnya, dan melaporkannya.

Mengidentifikasi Pertanyaan Penelitian

Kerangka PICO (Populasi, Intervention, Comparison, dan Outcome) digunakan untuk memilih artikel studi mana yang akan dilihat untuk Tinjauan Penajakan ini. Populasi (P) Ibu hamil dengan mual dan muntah, Intervention (I) jahe, Comparison (C) Tidak ada intervensi, Outcome (O) Efektivitas (Penurunan frekuensi dan/atau intensitas mual dan muntah). Pertanyaan untuk penelitian ini adalah "Apa penggunaan jahe

efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil?”

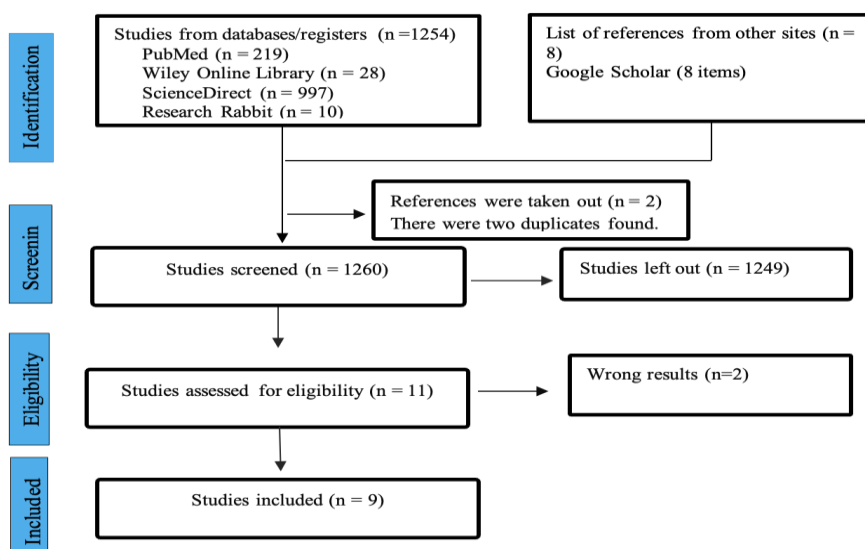
Identifikasi artikel yang relevan

Database yang digunakan untuk penelitian ini adalah Google Scholar, Wiley, Scindirect, Pubmed, dan Research Rabbit. Dalam mencari cerita, peneliti menggunakan beberapa strategi dalam mencari artikel seperti menggunakan pemotongan (*) dan operator Boolean (OR, AND) dalam mencari literatur ini: Pregnant OR Pregnant women AND Nausea OR vomiting OR Morning sickness AND Ginger OR Zingiber AND regular milk OR Common milk AND Effectiveness OR Reduction. Kriteria inklusi yaitu bahasa Indonesia dan Inggris, tahun terbit 2014-2024, artikel yang relevan berkaitan dengan jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, artikel negara maju

dan berkembang, artikel penelitian asli sedangkan kriteria eksklusi yaitu literatur review, buku.

HASIL PENELITIAN

Hasil pencarian mengarah ke database, dimana ditemukan sekitar 1262 item. Dua artikel duplikat dikeluarkan, menyisakan 1.260 item. Setelah itu judul dan abstrak digunakan untuk melakukan penelitian. 1249 artikel dikeluarkan karena tidak relevan, hanya menyisakan 11 artikel. Setelah ditelaah secara keseluruhan, 2 artikel yang dianggap lebih relevan dihilangkan karena hasilnya tidak menjelaskan tujuannya. Sembilan artikel dipilih untuk tinjauan pelingkupan. Artikel pilihan ini digambarkan sebagai Diagram Alir Prisma (Gambar 1).



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

Memetakan Data

Pada titik ini, sembilan item yang dipilih dimasukkan ke dalam tabel. Data dari sumber bukti harus sesuai dengan pertanyaan penelitian dan tujuan yang ditetapkan dalam

tinjauan pelingkupan. Penulis, referensi, dan hasil atau temuan yang relevan dengan pertanyaan review harus dituliskan pada tabel draft atau bentuk bagan yang harus diuji pada tahap prosedur.

Tabel 1. Data Ekstraksi

N o	Judul/penulis/ tahun	Negar a	Tujuan	Metode	Peserta	Hasil
1	<i>A comparison between the effects of ginger, pyridoxine (vitamin B6) and placebo for the treatment of the first trimester nausea and vomiting of pregnancy (NVP)</i> (Sharifzadeh et al., 2018)	Iran	Membandingkan efek jahe, vitamin B6, dan plasebo untuk mengobati mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan	Triple blind clinical trial: kapsul jahe (500 mg), vitamin B6 (40 mg), atau plasebo, diberikan 2 kali sehari selama 4 hari	77 wanita hamil (28 jahe, 26 vitamin B6, 23 plasebo)	Jahe dan vitamin B6 lebih efektif daripada plasebo dalam mengurangi mual dan muntah. Tidak ada perbedaan signifikan antara jahe dan vitamin B6 ($p = 0,128$).
2	<i>The Effect of Ginger Herbal Drink on Hyperemesis Gravidarum in the First Trimester Pregnant Women</i> (Abidah et al., 2022)	Indone sia	Menganalisis efek minuman herbal jahe dalam mengurangi tingkat hiperemesis gravidarum pada wanita hamil trimester pertama	Quasi-eksperimental dengan pendekatan pre- dan post-test, dengan kelompok kontrol	96 responden, dibagi menjadi 48 kelompok intervensi (minum jahe) dan 48 kelompok kontrol (minum air gula).	Minuman herbal jahe efektif mengurangi tingkat hiperemesis gravidarum. Perbedaan signifikan ditemukan antara kelompok intervensi (rata-rata skor 3.44) dan kontrol (rata-rata skor 2.29) setelah 7 hari

						perlakuan.
3	<i>Effectiveness Of Warm Ginger Milk Consumption In Reduce Emesis Gravidarum In 1st Trimester Pregnant Women</i> (Rismayanti & Ratnaningsih, 2023)	Indonesia	Menentukan efektivitas konsumsi susu jahe hangat dalam mengurangi emesis gravidarum trimester pertama	Quasi-eksperimental, post-test only, analisis bivariante menggunakan uji Wilcoxon	35 ibu hamil di PMB Karawang	Konsumsi susu jahe hangat efektif mengurangi frekuensi emesis gravidarum (rata-rata sebelum: 9,97; setelah: 5,54; p-value = 0,000).
4	<i>Comparison of ginger with vitamin B6 in relieving nausea and vomiting during pregnancy</i> (Firouzbakht et al., 2014)	Iran	Membandingkan efek jahe, vitamin B6, dan plasebo untuk mengatasi mual dan muntah saat kehamilan	Randomized double-blind clinical trial; kapsul jahe (1000 mg), vitamin B6 (40 mg), dan plasebo diberikan 4 kali sehari selama 4 hari	97 wanita hamil (35 B6, 24 plasebo, 24 jahe)	Tidak terdapat perbedaan signifikan antara penggunaan jahe dan vitamin B6 dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan (p = 0,59). Namun jahe dan vitamin B6 terbukti lebih efektif secara signifikan dibandingkan dengan

						plasebo dalam mengatasi gejala tersebut (p < 0,001).
5	<i>Effect of Ginger on Relieving Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Randomized, Placebo-Controlled Trial</i> (Saber et al., 2014)	Iran	Menilai efektivitas jahe dalam mengurangi mual dan muntah pada kehamilan	Randomized placebo-controlled trial; 120 wanita hamil dibagi menjadi tiga kelompok: jahe, plasebo, kontrol	106 wanita hamil (<16 minggu kehamilan)	Jahe mengurangi gejala mual sebesar 46% dan muntah sebesar 51% berdasarkan Rhodes Index. Efektivitas jahe signifikan lebih baik dibandingkan plasebo (p < 0,001).
6	<i>Effectiveness of giving warm ginger in reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women</i> (Royani et al., 2024)	Indonesia	Menguji efektivitas minuman jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan	Quasi-eksperimental, Pretest-Posttest One Group Design	13 wanita hamil trimester pertama di Kalimantan Barat	Sebelum intervensi, rata-rata frekuensi mual dan muntah adalah 8 ± 2,34 kali; setelah intervensi 5,0 ± 1,87 kali. Penurunan signifikan sebesar 3,0 ± 0,47 kali

						(p < 0,001).
7	<i>The Effect of Ginger Decoction on Emesis Gravidarum among Trimester I Pregnant Women</i> (Azizah et al., 2022)	Indonesia	Mengetahui efek rebusan jahe terhadap frekuensi emesis gravidarum pada trimester pertama	Quasi-eksperimen, uji statistik menggunakan Mann Whitney Test	30 wanita hamil (15 eksperimen, 15 kontrol)	Rata-rata emesis sebelum intervensi 9,07; setelah intervensi 5,27. Kontrol: sebelum 8,20; setelah 6,47. Penurunan signifikan (p = 0,001).
8	<i>The Effect of Ginger Decoction on Reducing Nausea and Vomiting in Pregnant Women</i> (Ulaa et al., 2021)	Indonesia	Mengetahui efek rebusan jahe terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil	Quasi-eksperimen, non-equivalent pretest-posttest control group design	54 ibu hamil (27 eksperimen, 27 kontrol)	Rata-rata mual muntah kelompok eksperimen: sebelum 3,72; setelah 2,26 (p = 0,000). Kelompok kontrol: sebelum 5,01; setelah 5,73 (p = 0,066).
9	<i>The Effect of Ginger Decoction on Reducing Nausea and Vomiting in Pregnant Women</i> (Yuliana et al., 2022)	Indonesia	Menganalisis efektivitas minuman herbal jahe dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil	Pre-eksperimen, desain one group pretest-posttest dengan Wilcoxon test	32 wanita hamil trimester pertama	Frekuensi mual muntah menurun secara signifikan setelah konsumsi minuman jahe selama 2 minggu (Asymp

trimester
pertamaSig. 2-
tailed =
0,000, p
< 0,005).

PEMBAHASAN

Efektivitas Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Selama Kehamilan

Berdasarkan artikel tersebut bahwa jahe efektif untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan. Terdapat perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe. Berdasarkan artikel bahwa jahe merupakan salah satu pengobatan alami yang telah diuji dan memiliki efektivitas yang setara dengan B6 dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil, tanpa menimbulkan efek samping yang serius sehingga menjadi alternatif non farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan terutama pada trimester pertama. Pengaruh konsumsi jahe pada ibu hamil dengan mual muntah efektif sebagai tambahan obat analgetik. Jahe mengandung minyak atsiri Zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumin, gingerol, flandrena, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin dan diyakini mampu memberikan rasa nyaman pada lambung sehingga dapat mengatasi mual (Putri et al., 2017).

Jahe merupakan tanaman dengan sejuta khasiat yang sudah dikenal sejak lama. Jahe merupakan rempah penting. Rimpangnya memiliki banyak manfaat, diantaranya sebagai bumbu dapur, minuman, dan permen serta digunakan juga dalam ramuan obat tradisional (Sulistyowati, 2021). Manfaat jahe yang pertama adalah mengandung minyak atsiri yang memiliki efek menyegarkan dan menghambat refleks muntah, sedangkan gingerol dapat

melancarkan peredaran darah dan kerja syaraf dengan baik. Hasilnya ketegangan dapat mencair, kepala jadi segar, rasa mual dan muntah pun tertahan. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedangkan oleoresisnya menimbulkan rasa pedas yang menghangatkan badan dan mengeluarkan keringat (Putri et al., 2017). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahan terapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu, jahe juga efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan.

Cara Pemberian

Jahe telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil dengan berbagai dosis yang diuji dalam penelitian. Salah satu penelitian (Abidah et al., 2022) menggunakan jahe sebanyak 2,5 gram yang diiris, diseduh dengan 250 ml air panas, dan ditambahkan 10 gram gula. Ramuan ini diminum dua kali sehari selama tujuh hari. Selain dalam bentuk minuman, jahe juga tersedia dalam bentuk kapsul penelitian (Saber et al., 2014) menggunakan kapsul jahe 250 mg, dengan setiap peserta diminta mengonsumsi tiga kapsul per hari selama empat hari (total 750 mg per hari). Penelitian ini menunjukkan bahwa jahe dalam bentuk kapsul juga efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil.

Menurut penelitian Firouzbakht et al., (2014) Perbandingan antara jahe dan

vitamin B6 menunjukkan hasil yang bervariasi tergantung pada durasi penggunaan. Dalam dosis 35-500 mg jahe per hari, efeknya hampir setara dengan vitamin B6. Namun, pada dosis lebih tinggi, seperti 1000 mg jahe per hari, efektivitasnya lebih tinggi dibandingkan vitamin B6 dalam periode penggunaan singkat. Sebaliknya, untuk penggunaan jangka panjang, seperti 60 hari, vitamin B6 dilaporkan lebih efektif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Khorasani et al., (2020) menyarankan bahwa dosis jahe antara 1000 hingga 1500 mg per hari aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada kehamilan. pemberian jahe 1000 mg per hari selama empat hari menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan vitamin B6. Namun, pada terapi jangka panjang (60 hari), vitamin B6 dilaporkan lebih efektif. Dosis yang disarankan untuk penggunaan aman adalah 250 mg setiap 4 jam, atau setara dengan total 1000 mg per hari.

Efek Samping

Pada artikel (Ulaa et al., 2021) (Yuliana et al., 2022) tidak ada efek samping pada penggunaan jahe dibandingkan untuk mengurangi emesis gravidarum pada trimester pertama dan bahwa jahe aman digunakan selama tidak melebihi dosis yang direkomendasikan dan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengatasi mual pada kehamilan.

Menurut Firouzbakht et al., (2014) terdapat efek samping dari penggunaan jahe dalam bentuk kapsul pada ibu hamil meliputi rasa sakit pada perut dan heartburn, yang dilaporkan oleh 10.2% peserta penelitian.

Pada artikel Saberi et al., (2014) dilaporkan bahwa konsumsi jahe tidak meningkatkan risiko kelainan bawaan, kematian

prenatal, atau berat badan lahir rendah pada bayi, efek samping yang jarang terjadi termasuk heartburn, namun tidak ada efek signifikan pada sistem pencernaan selain pengurangan gejala mual dan muntah.

Dalam penelitian Royani et al., (2024), efek samping jahe yang dilaporkan termasuk diare dan fibrinolisis, meskipun sifatnya sangat jarang terjadi, efek ini umumnya muncul pada dosis yang lebih tinggi dari 250 mg setiap 4 jam.

KESIMPULAN

Berdasarkan literatur yang ditinjau jahe terbukti efektif dan aman untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan, terutama pada trimester pertama. Kandungan aktif seperti gingerol dan minyak atsiri membantu memblokir serotonin dan mengurangi refleks muntah. Efektivitasnya sebanding dengan vitamin B6 dalam jangka pendek, sementara vitamin B6 lebih unggul untuk terapi jangka panjang. Dengan dosis 1000-1500 mg per hari, jahe menjadi alternatif alami untuk meredakan emesis gravidarum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, S. N., Anggraini, F. D., Nisa', F., & Hasina, S. N. (2022). The Effect Of Ginger Herbal Drink On Hyperemesis Gravidarum In The First Trimester Pregnant Women. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 10(G), 64-68.
<https://doi.org/10.3889/Oamjms.2022.7955>
- Arksey, H., & O'malley, L. (2005). Scoping Studies: Towards A Methodological Framework. *International Journal Of Social Research Methodology: Theory*

- And Practice*, 8(1), 19-32.
<https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Azizah, N., Kundaryanti, R., & Novelia, S. (2022). The Effect Of Ginger Decoction On Emesis Gravidarum Among Trimester I Pregnant Women. *Nursing And Health Sciences Journal (Nhsj)*, 2(2), 5-9.
<https://doi.org/10.53713/Nhs.V2i2.66>
- Brandon, B. (2015). *Ginger For Health*. Adamsmedia.
[https://www.google.co.id/books/Edition/Ginger_For_Health/R3ztdqaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Brandon,+B.+\(2015\).+Ginger+For+Health.+Adamsmedia.&pg=Pa17&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/Edition/Ginger_For_Health/R3ztdqaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Brandon,+B.+(2015).+Ginger+For+Health.+Adamsmedia.&pg=Pa17&printsec=frontcover)
- Firouzbakht, M., Nikpour, M., Jamali, B., & Omidvar, S. (2014). Comparison Of Ginger With Vitamin B6 In Relieving Nausea And Vomiting During Pregnancy. *Ayu (An International Quarterly Journal Of Research In Ayurveda)*, 35(3), 289.
<https://doi.org/10.4103/0974-8520.153746>
- Kemenkes Ri. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
<https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Khorasani, F., Aryan, H., Sobhi, A., Aryan, R., Abavi-Sani, A., Ghazanfarpour, M., Saeidi, M., & Rajab Dizavandi, F. (2020). A Systematic Review Of The Efficacy Of Alternative Medicine In The Treatment Of Nausea And Vomiting Of Pregnancy. In *Journal Of Obstetrics And Gynaecology* (Vol. 40, Issue 1, Pp. 10-19). Taylor And Francis Ltd.
<https://doi.org/10.1080/01443615.2019.1587392>
- Mandang, J., Tombokan, S. G. J., & Tando, N. M. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Inmedia.
<https://penerbitinmedia.co.id/asuhan-kebidanan-kehamilan-detail-291920.html>
- Putri, A. D., Andiani, D., Haniarti, & Usman. (2017). *Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*.
<https://eprints.uad.ac.id/5407/>
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97.
<https://doi.org/10.33757/Jik.V3i2.231>
- Rismayanti, T., & Ratnaningsih, R. (2023). Effectiveness Of Warm Ginger Milk Consumption In Reduce Emesis Gravidarum In 1st Trimester Pregnant Women In Pmb Karawang City Year 2023. In *International Journal Of Health And Pharmaceutical*.
<https://ijhp.net>
- Royani, I., Afiska, I., Syahrudin, F. I., Ananda, F., & Kartika, I. D. (2024). *Effectiveness Of Giving Warm Ginger In Reducing The Frequency Of Nausea And Vomiting In First Trimester Pregnant Women*. 15, 2024.
<https://doi.org/10.54209/Eduehealth.V15i01>
- Saberi, F., Sadat, Z., Abedzadeh-Kalahroudi, M., & Taebi, ; Mahboobeh. (2014). Effect Of Ginger On Relieving Nausea And Vomiting In Pregnancy: A Randomized, Placebo-Controlled Trial. In *Nurs Midwifery Stud* (Vol. 3, Issue 1).

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25414888/>
- Sharifzadeh, F., Kashanian, M., Koohpayehzadeh, J., Rezaian, F., Sheikhansari, N., & Eshraghi, N. (2018). A Comparison Between The Effects Of Ginger, Pyridoxine (Vitamin B6) And Placebo For The Treatment Of The First Trimester Nausea And Vomiting Of Pregnancy (Nvp). *Journal Of Maternal-Fetal And Neonatal Medicine*, 31(19), 2509-2514.
<https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1344965>
- Sulistiyowati, R. (2021). *Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Karanganyar li Kabupaten Demak*.
<http://repository.unissula.ac.id/23897/>
- Tinti, S., Praticò, F., Bonaldo, V., Rovetto, M. Y., Barattini, D. F., Casolati, E., Piccolo, E., Piazza, R., Liberati, M., Locci, M., & Cetin, I. (2023). Prevalence And Burden Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women: Interim Analysis Of The Purity Survey. *European Journal Of Obstetrics And Gynecology And Reproductive Biology*, 290, 135-142.
<https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2023.09.016>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., Mcgowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). Prisma Extension For Scoping Reviews (Prisma-Scr): Checklist And Explanation. *Annals Of Internal Medicine*, 169(7), 467-473.
<https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Ulaa, Atun, Yulia, A., & Prasasti, R. (2021). *The Effect Of Ginger Decoction On Reducing Nausea And Vomiting In Pregnant Women*.
<http://proceeding.umpri.ac.id/273>
- Yuliana, A., Fatma Kumala, T., Karisma Putri, D., Frutalegio Da Costa Freitas, A., Francisca Martins Soares, F., Kebidanan Muslimat Kudus, A. N., Besito Kauman, J., Bae, K., Kudus, K., Tengah, J., Superior Cristal, I., & Leste, T. (2022). The Effectiveness Of Ginger Herbal Drink In Reducing The Frequency Of Nausea And Vomiting In The First Trimester Pregnant Women. In *Global Health Science Group* (Vol. 3, Issue 1).
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/picnhs>