



EFEKTIFITAS KONSUMSI JAHE UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Thias Tiansi Hasan*, Lailatul Mustaghfiroh, Hartotok

Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Jl. Ki Ageng Selo No.15, Blaru,
Kec. Pati, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59114, Indonesia

*tyashasan13@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis ditandai dengan mual dan muntah yang terjadi pada primigravida yaitu 60-80%, dan multigravida yaitu 40-60%. Berbagai upaya yang dapat dilakukan tenaga kesehatan termasuk bidan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan salah satunya dengan tindakan non farmakologi seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas konsumsi jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II. Desain penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasy Eksperimental dengan desain One Group Pretest Posttest, populasi 90 ibu hamil trimester I dengan teknik purposive sampling maka besar sampel berjumlah 30 responden ibu hamil trimester I. Pengumpulan data melalui observasi dengan dua metode analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil analisis univariat diperoleh pre-test atau sebelum mengkonsumsi jahe didapatkan mayoritas ibu hamil mual muntah kategori (sedang) 18 responden (60,0%). Sedangkan untuk nilai post-test atau setelah mengkonsumsi jahe didapatkan mayoritas ibu hamil mual muntah kategori (ringan) 25 responden (83,3%) dan hasil analisis bivariat menggunakan uji paired sample t-test memperoleh nilai P-value sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti bahwa skala penurunan intensitas mual dan muntah sesudah mengkonsumsi jahe sebesar 3,53 dan terdapat perbedaan yang nyata antara mual muntah pada data pre-test dan post-test dalam penelitian ini. Mengkonsumsi jahe efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II.

Kata kunci: hamil; konsumsi jahe; mual muntah

EFFECTIVENESS OF GINGER CONSUMPTION TO REDUCE NATURE OF VOMITING IN TRIMESTER I PREGNANT WOMEN AT BONGO II HEALTH CENTER

ABSTRACT

Pregnancy is a natural and physiological process characterized by nausea and vomiting that occurs in primigravida 60-80%, and multigravida 40-60%. Various efforts can be made by health workers including midwives to reduce nausea and vomiting during pregnancy, one of which is by non-pharmacological measures such as encouraging pregnant women to consume ginger in the form of ginger tea. The purpose of this study was to determine the effectiveness of consuming ginger to reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Bongo II Health Center. This research design is a type of research Quasy Experimental by design One Group Pretest Posttest, population of 90 pregnant women in the first trimester with techniques purposive sampling then the sample size is 30 respondents in the first trimester of pregnancy. Data collection through observation with two methods univariate analysis and bivariate analysis. The results of the univariate analysis were obtained from the pre-test or before consuming ginger obtained the majority of pregnant women nausea vomiting category (moderate) 18 respondents (60.0%). As for the post-test value or after consuming ginger obtained the majority of pregnant women nausea vomiting category (mild) 25 respondents (83.3%) and the results of bivariate analysis using paired sample t-test obtained scores P-value $0.00 < 0.05$, which means that the scale of reducing the intensity of nausea and vomiting after consuming ginger is 3.53 and there is a significant difference between nausea and vomiting in the pre-test and post-test data in this study.

Consuming ginger is effective for reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Bongo II Health Center.

Keywords: consumption ginger; nausea vomiting; pregnancy

PENDAHULUAN

Di Provinsi Gorontalo jumlah AKI berdasarkan penyebab kematian tertinggi yaitu hipertensi dalam kehamilan sebanyak 17%, perdarahan sebanyak 14%, infeksi dan gangguan metabolik masing-masing sebesar 3% adapun 66% kematian yang disebabkan faktor lain. AKB di provinsi Gorontalo penyumbang terbesar adalah disebabkan BBLR sebanyak 29%, disebabkan asfiksia sebanyak 16%, di karenakan kelainan kongenital dan pneumonia masing-masing 4,4%, terendah disebabkan karena gizi buruk 0,4% serta penyebab lain-lain sebesar 50,2% (Dikes Provinsi Gorontalo, 2018). Berbagai upaya yang dapat dilakukan tenaga kesehatan termasuk bidan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan salah satunya dengan terapi komplementer yang bisa dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi secara farmakologis antara lain dengan pemberian Vitamin B6, B Kompleks, dan B12 (Somoyani, 2018). Sedangkan, tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi dan aromaterapi (Ardani, 2014).

Ibu hamil tidak semuanya dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan ada beberapa ibu yang tidak suka apabila harus mengkonsumsi obat maka pemberian terapi non farmakologi diperlukan disini (Widyastuti et al., 2019). Pendapat Santi (2013) mengatakan bahwa akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual muntah pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis dan komplementer terlebih dahulu. Penggunaan terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tidak mempunyai efek samping yang merugikan bagi ibu hamil. Terapi non farmakologis dengan cara makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba camilan crackers setelah bangun pagi, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stres, dan komplementer seperti akupunktur, minum peppermint tea, mengulum permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, spearmint, peppermint, lemon, dan ginger tea (Novita, 2016). Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetic (anti muntah) jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung.

Jahe (*zingiber officinal roscoe*) merupakan salah satu jenis tumbuhan dalam keluarga Zingiberaceae yang banyak tumbuh di daerah Asia dan daerah tropis. Jahe telah banyak digunakan sejak zaman dahulu di Asia, Australia dan banyak negara lain untuk mengatasi gangguan saluran pencernaan, seperti diare, dispepsia, perut kembung, mual, muntah dan konstipasi. Jahe juga bersifat analgesik, termasuk radang sendi, nyeri otot, flu, batuk dan demam (Koswara, 2017; Cholissodin et al., 2021). 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. Oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Efek antiemetik juga ditimbulkan oleh komponen diterpentinoid yaitu gingerol, shaogaol, galanolactone (Putri, 2016). Penelitian Kusumawardani (2018) memberi hasil adanya penurunan mual dan muntah setelah pemberian jahe. Penelitian Rochkmana (2018) mendukung adanya perbedaan signifikan antara intensitas mual muntah setelah meminum jahe rebus. Demikian juga penelitian Kustriyanti (2019) membuktikan bahwa penggunaan aromaterapi jahe efektif menurunkan frekuensi mual dan muntah.

Penelitian ini berfokus pada efektifitas jahe sebagai pengobatan tambahan atau alternatif untuk mual dan muntah pada kehamilan. Penggunaan jahe sebagai terapi alternatif mual dan muntah pada kehamilan masih jarang digunakan di Indonesia. Tenaga kesehatan dan pasien lebih memilih obat kimia karena kurangnya pengetahuan dan data tentang khasiat dan keamanan penggunaan jahe. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Bongo II dengan mewawancarai 10 ibu hamil trimester I, ditemukan bahwa 6 dari 10 ibu hamil trimester I mengalami mual muntah. Diantaranya 1 orang mengatasi mual muntah dengan terapi tradisional, 3 orang mengatasi mual muntah dengan terapi medis, 2 orang mengatasi mual muntah dengan terapi komplementer. Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian adalah efektifitas konsumsi jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II.

METODE

Desain penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasy Eksperimental dengan desain One Group Pretest Posttest. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi pretest (tes awal) dan sesudah eksperimen sampel diberi posttest (tes akhir). Variabel dalam penelitian ini adalah independent (minuman jahe) dengan mengkonsumsi minuman jahe 2 kali sehari selama 7 hari berturut-turut. (Wulandari, 2019). Dan variabel dependent (mual muntah) yang biasanya timbul sejak usia kehamilan 5 minggu, yang di hitung berdasarkan HPHT (hari pertama haid terakhir), dan mencapai puncak pada usia kehamilan 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia kehamilan 16 minggu. Sampel dalam penelitian ini yaitu diambil dengan purposive sampling yaitu secara purposive didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengidentifikasi semua karakteristik populasi. Maka besar sampel pada penelitian ini adalah 30 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di wilayah kerja Puskesmas Bongo II.

Teknik sampling menggunakan purposive sampling, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Melakukan pengukuran skor mual muntah sebelum dan setelah konsumsi jahe menggunakan lembar PUQE. Dan lembar SOP untuk minuman jahe. Instrument yang digunakan yaitu lembar PUQE yang merupakan instrument terstandar. PUQE (Pregnancy Unique Quantification of Emesis) yang sudah valid dan reliable sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas. PUQE 24-scoring system ini merupakan suatu alat untuk mengukur tingkatan mual muntah yang dikembangkan oleh Koren Et Al pada tahun 2002 dan telah divalidasi pada tahun 2005 oleh Koren Et Al tersebut pula dan telah digunakan pada beberapa penelitian. Pada penelitian ini data yang diperoleh dari instrumen penelitian diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik yaitu uji Paired Sample t-test, yakni membandingkan data sebelum dan sesudah mengkonsumsi jahe. Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu pengujian persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah ada data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Jika tidak memenuhi alternatifnya wilcoxon.

HASIL

Distribusi Fekkuensi Mual Muntah Sebelum Konsumsi Jahe

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum Konsumsi Jahe Ibu Hamil Trimester I (n=30)								
Konsumsi Jahe	Frekuensi Mual Muntah (Kategori)							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum	8	26,7	18	60,0	4	13,3	30	100

Tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa seluruh responden yang berjumlah 30 ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II. Diketahui sebelum mengkonsumsi jahe terdapat 8 responden (26,7%) berada pada mual muntah kategori ringan, selanjutnya 18 responden (60%) berada pada mual muntah kategori sedang, dan 4 responden (13,3%) berada pada mual muntah kategori berat. Dengan demikian, sebagian besar ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II sebelum perlakuan (meminum jahe) mengalami mual muntah kategori sedang.

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sesudah Konsumsi Jahe Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Bongo II (n=30)

Konsumsi Jahe	Frekuensi Mual Muntah (Kategori)							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sesudah	25	83,3	5	16,7	0	0	30	100

Tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah perlakuan diketahui terdapat 25 responden (83,3%) berada pada mual muntah kategori ringan, dan terdapat 5 responden (16,7%) yang berada pada mual muntah kategori sedang.

Tabel 3.
 Efektifitas Konsumsi Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I (n=30)

		Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pre-Test									
Pair 1	- Post-Test	3.533	2.474	.452	2.610	4.457	7.823	29	.000

Tabel 3 diketahui nilai mean sebesar 3,533 yang diperoleh dari selisih antara hasil rata-rata pre-test dengan hasil rata-rata post-test yaitu $8,83-5,30=3,53$ dan memperoleh nilai P-value sebesar $0,00 < 0,05$. Yang berarti bahwa skala penurunan intensitas mual dan muntah sesudah mengkonsumsi jahe sebesar 3,53 dan terdapat perbedaan yang nyata antara mual muntah pada data pre-test dan post-test dalam penelitian ini. Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga mengkonsumsi jahe efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

Frekuensi Mual Muntah Sebelum Mengkonsumsi Jahe pada Pasien Hamil Trimester I

Hasil penelitian tabel 1 menunjukkan bahwa persentase tertinggi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II sebelum pemberian minuman jahe berada pada kategori *emesis gravidarum* sedang yaitu (60%), kemudian diikuti *emesis gravidarum* ringan (26,7%), dan *emesis gravidarum* berat (13,3%). Frekuensi mual dan muntah cukup tinggi karena ibu hamil masih belum mengetahui penanganan yang baik dan benar untuk mengurangi mual dan muntah (*emesis gravidarum*) yang dialaminya dan belum adanya sosialisasi yang optimal dalam dalam penanganan *emesis gravidarum*. Responden pada rentang usia >35 tahun juga masih mengalami mual dan muntah namun frekuensinya semakin

berkurang. Semakin tua usia seseorang, maka akan semakin jarang mengalami mual dan muntah. Hal ini disebabkan karena yang lebih tua sudah berpengalaman dalam mengatasi mual dan muntah, sedangkan yang lebih muda belum bisa mengatasinya karena kebanyakan dari mereka merupakan kehamilan pertama (Runiarni, 2010).

Tingkat pendidikan berkaitan dengan kemampuan menerima informasi kesehatan dari media massa dan tenaga kesehatan. Banyak kasus kesakitan dan kematian di masyarakat disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan. Laporan kesehatan dari negara bagian Kerala di India Utara menyatakan bahwa status kesehatan di sana sangat baik, jauh di atas rata-rata status kesehatan nasional. Setelah diselidiki, ditemukan bahwa tingkat pendidikan wanita sangat tinggi dibandingkan pria (Iriati, 2014). Ibu hamil yang bekerja dengan baik akan memiliki tingkat sosial ekonomi yang baik pula, sehingga dapat memenuhi kunjungan pemeriksaan kehamilan sesuai dengan petunjuk tenaga kesehatan. Hal ini berdampak pada penerimaan ibu terhadap kehamilan yang sedang dijalani, karena ibu telah mampu memenuhi segala kebutuhan selama kehamilan hingga kelahiran. Kunjungan pemeriksaan kehamilan secara rutin bermanfaat bagi pemenuhan gizi ibu selama kehamilan (Denise, 2009).

Mual dan muntah dimulai 2 minggu setelah ketidakaturan menstruasi dan berlangsung sekitar 5 hingga 8 minggu. Penyebabnya tidak diketahui, tetapi diperkirakan karena peningkatan kadar hormon seks (estrogen dan progesteron) yang diproduksi selama kehamilan. Setelah 12 minggu, gejala-gejala ini biasanya menghilang seiring dengan penyesuaian tubuh terhadapnya. Selain itu, menurut Somoyani (2018) mengungkapkan bahwa mual dan muntah pada kehamilan dipengaruhi oleh perubahan hormonal pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh fluktuasi yang tinggi pada kadar HCG (*Human Chorionic Gondotrophin*).

Frekuensi Mual Muntah Sesudah Mengonsumsi Jahe pada Pasien Hamil Trimester I

Hasil penelitian tabel 2 menunjukkan bahwa persentase tertinggi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II sesudah konsumsi jahe berada pada kategori *emesis gravidarum* ringan, yaitu (83,3%), kemudian diikuti *emesis gravidarum* sedang (16,7%). Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan jumlah ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* setelah mengonsumsi jahe. Penanganan mual dan muntah dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu non farmakologis dan farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis meliputi KIE tentang mual dan muntah, anjuran untuk tidak bangun dari tempat tidur terlalu cepat, makan dengan porsi kecil tapi sering, hindari makanan yang merangsang mual, istirahat yang cukup, papermint, akupresur, dan mengonsumsi makanan yang mengandung jahe seperti minuman, biskuit, atau permen. Penatalaksanaan farmakologis berupa obat-obatan yang dapat diberikan antara lain piridoksin, proklorperasin, metoklopramid, antihistamin, dan sediaan antagonis serotonin. Manuaba (2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ramadhani (2019) juga menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan minuman jahe efektif menurunkan frekuensi *emesis gravidarum*. Ibu yang mengalami mual dan muntah pasti merasa tidak nyaman dan ingin segera melewati masa ini. Untuk mengatasi mual dan muntah dapat dilakukan dengan cara non farmakologi. Non farmakologi yaitu dengan melakukan tindakan pencegahan dan dengan pengobatan tradisional. Salah satu pengobatan tradisional adalah dengan minum teh jahe, makan permen jahe atau minum air rebusan jahe. Jahe bekerja dalam mengurangi *emesis gravidarum* (mual muntah). Minyak jahe yang mengandung gingerol yang berbau harum, efektif untuk mencegah dan mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil muda dan mabuk perjalanan. Senyawa gingerol pada jahe dapat menghambat serotonin (senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi), sehingga rasa mual dapat diatasi. Baik untuk mengatasi mual dan muntah pada

kehamilan muda. Sejak zaman dahulu, jahe telah digunakan untuk memasak, menghangatkan minuman, dan sebagai bahan jamu tradisional. Jahe yang digunakan sebagai rempah-rempah sangat efektif untuk meningkatkan nafsu makan, menguatkan lambung dan melancarkan pencernaan. (Dewi, 2021).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Rufaridah, dkk., (2019) penelitian yang dilakukan pada 12 responden menunjukkan bahwa terdapat efektivitas jahe dalam menurunkan *emesis gravidarum* (mual muntah) pada trimester pertama. Mekanisme jahe memiliki efek langsung pada saluran pencernaan dengan meningkatkan pergerakan lambung, serta penyerapan racun dan asam. Jahe dipercaya dapat memberikan rasa nyaman pada perut sehingga dapat mengatasi mual dan muntah karena kandungan minyak atsiri Zingiberena, Zingiberol, Bisabilena, Kurkuman, Gingerol, Flandrena, vit A dan getah pahit. Kandungan zat-zat tersebut dapat memblokir serotonin, neurotransmitter sistem saraf pusat dan sel enterochromaffin pada saluran pencernaan dengan cara menghambat induksi HCG ke dalam lambung.

Efektifitas Konsumsi Jahe untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil uji Paired Sample t-test pada tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata pada pada ibu hamil trimester I antara sebelum dan sesudah perlakuan. Pre-test atau sebelum mengkonsumsi jahe memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 8,83. Sedangkan untuk nilai post-test atau setelah mengkonsumsi jahe memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 5,30. Dengan demikian, secara statistik deskriptif nilai mean post-test lebih kecil dari pada nilai mean pre-test sehingga dapat diketahui terdapat penurunan frekuensi mual muntah antara sebelum dan setelah mengkonsumsi minuman jahe pada ibu hamil trimester I. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meiri & Kibas (2017) pada 10 responden yang diteliti menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual muntah sebelum diberikan wedang jahe dengan rata-rata 2,9 dan setelah diberikan wedang jahe frekuensi mual muntah dengan rata-rata 1,4. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe dapat menjadi penghalang bagi serotonin, senyawa kimia yang dapat menyebabkan lambung berkontraksi sehingga mengakibatkan mual. Penelitian lain menunjukkan bahwa jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan.

Selain itu, temuan hasil penelitian Ningsih, dkk., (2020) yang dilakukan pada 22 responden menunjukkan bahwa adanya rata-rata penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan. Salah satu khasiat jahe adalah sebagai antiemetik (anti muntah) dan sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi morning sickness. Sebuah penelitian melaporkan bahwa jahe sangat efektif dalam mengurangi mual dan muntah. Efek antiemetiknya sebanding dengan methachlorobromide. Menurut komisi E9 (Badan Kesehatan Federal Jerman) jahe efektif untuk mengobati gangguan pencernaan dan mencegah gejala mual di pagi hari.

SIMPULAN

Efektifitas konsumsi jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II, didapatkan hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata pada pada ibu hamil trimester I antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, mengkonsumsi jahe efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bongo II.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, Wulan. (2021). Pengaruh Pemberian Herbal Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Review: Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Faridah, dkk (2020). Pengaruh Minuman Jahe terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan ArRum Salatiga*, 4(1), 23-31
- Iriati, B., dkk. (2014). *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jakarta: Agung Seto
- Manuaba, I.B.G. (2010) *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta : EGC
- Meiri, E., & Kibas, N. (2017). Pengaruh Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Officinale*) Terhadap Pelaksanaan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama (Di Wilayah Kerja Puskesmas Keputih Surabaya). *Infokes*, 7(02), 13-16.
- Ningsih, dkk. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1-8.
- Prawirohardjo. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta : YBPSP.
- Yeyeh, dkk. (2009). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: TIM.
- Romauli, Suryati. (2011). *Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2016). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Tiran, Denise. (2021). *Seri Asuhan Kebidanan Mual & Muntah Kehamilan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Andreinie, Ria. (2021). *Manfaat Jahe Untuk Ibu Hamil*. Banyumas: CV. Amerta Media.
- Winarsih. (2019). *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Setyawan, Budi. (2020). *Peluang Usaha Budidaya Jahe*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mangkuji, dkk. (2018). Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018 Effectiveness of Ginger Candy Towards Vomiting of Nausea in Pregnant Woman At Khairunida Sunggal Klinik 2018. 18-2010.
- Azizah, dkk. (2022). The Effect of Ginger Decoction on Emesis Gravidarum among Trimester I Pregnant Women. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*. 2 (2). 5-9.
- Ningsih, dkk. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*. 7 (1). 1.
- WHO. (2018). *World Health Organization*.
- Handayani, dkk. (2019). Pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *Jurnal Kebidanan*. XI (2). 102-109.
- Ebtavanny, dkk. (2022). Narrative Review : Pengaruh Jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. 3 (1).38-49.

- Wulandari, dkk. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*. 6 (1). 42.
- Kusumawardani, dkk. (2018). Effect of Ginger Drinks on Nausea Vomiting in the First Trimester of Pregnancy. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. 288 (1).
- Latifah, dkk. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Kebidanan Praktik*. 5 (1). 10-18. Morning Sickness. *Jurnal Kebidanan Praktik*. 5 (1). 10-18.
- SDKI. (2018). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia.
- Felina, dkk. (2021). Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E*. 4 (2). 2622-2256.
- Effendi, dkk. (2014). *Jurnal Kesehatan Rajawali*. *Jurnal Kesehatan*. 7 (2). 353-360.
- Rusman, dkk. (2017). Prosiding Seminar Nasional Ikakesmada "Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan Sdgs" Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional*. 978-979.
- Rochkmna, dkk. (2018). The Effectiveness of Ginger and Mint Leaves Decoction Toward The Frequency of Emesis Gravidarum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. 12 (2). 119-123.
- Somoyani, Ni Ketut. (2018). Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 8 (1). 10-17.
- Dinas Kesehatan. (2018). Profil Kesehatan Gorontalo.
- Umboh, dkk. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2 (2). 24-33.