EFEKTIVITAS PEMBERIAN SEDUHAN JAHE TERHADAP FREKUENSI EMESIS GRAVIDARUM TRIMESTER I

Dewi Aprilia Ningsih, Metha Fahriani, Melly Azhari, Mika Oktarina

STIKes Tri Mandiri Sakti Bengkulu, Jl. Hibrida Raya No 3 Bengkulu, 085368447440
dewiaprilianingsih.i@gmail.com

ABSTRAK

Emesis atau mual dan muntah pada kehamilan merupakan hal yang fisiologis, namun apabila terjadi berkelanjutan menjadi hiperemesis gravidarum dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Mual dan muntah selama masa kehamilan dapat diatasi dengan terapi non farmakologi salah satunya menggunakan seduhan jahe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-post test. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling sebanyak 22 responden. Analisis data menggunakan uji wilcoxon sign rank. Hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan pemberian seduhan jahe sebesar 9,36 kali/hari, sedangkan rata-rata setelah dilakukan pemberian seduhan jahe sebesar 4,86 kali/hari. Terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi seduhan jahe dengan nilai $Z = -4,123$ dan $p \text{ value} = 0,000$. Pemberian seduhan jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata kunci : emesis gravidarum; ibu hamil; seduhan jahe; mual dan muntah

THE EFFECTIVENESS OF STEEPING GINGER DRINK TO THE FREQUENCY OF GRAVIDARUM EMESISTS IN THE FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Nausea and vomiting in pregnancy is physiological symptom, but if it continues to be hyperemesis gravidarum it can increase the risk of pregnancy disorders. Nausea and vomiting during pregnancy can be overcome with non-pharmacological therapy, one of which uses ginger steeping. This study was aimed to determine the effectiveness of ginger steeping to the frequency of nausea and vomiting in the first trimester pregnant women. This study used a Quasi experimental design with a One Group Pretest-Post test design. Samples were taken by purposive sampling technique amounted to 22 respondents. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank test. The results showed an average frequency of nausea and vomiting before giving ginger was 9.36, while the average after giving ginger was 4.86. There is a difference in the average frequency of nausea and vomiting before and after the intervention of ginger steeping with $Z \text{ value} = -4,123$ and $p \text{ value} = 0,000$, which means that ginger steeping is effective in reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

Keywords: emesis gravidarum; pregnant women; steeping ginger; nausea and vomiting

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan merupakan matrantai yang berkesinambungan yang terdiri dari: ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi pada uterus), pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Hanifa Winkjosastro, 2014). Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh Ibu hamil. Hal tersebut menimbulkan mual muntah (morning sickness) yang biasa terjadi pada awal kehamilan (Irianti et al., 2015).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadinya peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya mual muntah (morning sickness) tidak hanya di pagi hari melainkan bisa terjadi di siang bahkan hingga malam hari (Aritonang and Evanawaty, 2010). Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Frekuensi mual muntah pada primipara terjadi 60-80% dan pada multipara terjadi 40-60% (Serry Hutahaen, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) hiperemesis gravidarum terjadi di seluruh dunia, di antaranya negara-negara benua Amerika dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai 0,5-2%, sebanyak 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Sedangkan angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan. Perbandingan insidensi secara umumnya yaitu 4 : 1000 (Atika, Putra and Thaib, 2016). Menurut data Kemenkes RI kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50%-75% pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Kemenkes RI, 2017).

Mual muntah atau Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu terjadi t perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang

menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Padahal asupan nutrisi yang cukup sangat diperlukan ibu hamil. Selain untuk kesehatan dirinya, juga untuk kesehatan janinnya. Dalam batas-batas tertentu, keadaan ini masih fisiologis. Namun, bila mual muntah sangat sering dan mengganggu aktifitas sehari-hari yang kemudian disebut dengan hiperemesis gravidarum dapat mengakibatkan gangguan kesehatan (Rukiyah and Yulianti, 2013).

Mual dan muntah pada kehamilan berlebihan atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterine growth retardation/IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum (Nengah Runiari, 2010).

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya diatasi dengan pemberian terapi farmakologi yaitu pemberian piridoksin (vitamin B6). Akan tetapi mual muntah juga dapat diatasi secara non farmakologi atau terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon, dll. Oleh karena itu selain mengonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah, para ibu hamil dapat mencoba berbagai ramuan tradisional seperti jahe dengan cara diseduh (Puspito, 2012).

Kandungan jahe yang terdapat pada minyak Atsiri Zingiberena (zingiberona), zingiberol, bilena, kurkumen, gingerol, flandrena, memiliki resin pahit yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan, akibatnya kerja otot-otot saluran pencernaan mengendur dan melemah kemudian menimbulkan perasaan nyaman dalam perut, sehingga mual dan muntah dapat berkurang (Ramadhan, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayu, dkk (2017) hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu 13 kali dan setelah

diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Minuman jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Putri et al., 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Lubuk Sanai diketahui bahwa dari 8 orang ibu hamil trimester I yang memeriksakan kandungan 2 orang mengeluh mengalami mual dan muntah berat, 3 orang mengeluh mengalami mual dan muntah sedang dan 3 orang mengeluh mengalami mual dan muntah ringan. Selama ini intervensi yang diberikan hanya berupa intervensi medis. Selanjutnya, ibu belum pernah mengonsumsi seduhan jahe untuk mengatasi mual muntah.

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasi eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Post tes yang dilaksanakan pada Agustus tahun 2019. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko bulan Juli tahun 2019 sebanyak sebanyak 57 responden. Sampel penelitian I diambil dengan teknik purposive sampling, sebanyak 22 responden, dengan kriteria ibu hamil trimester I (kehamilan < 12 minggu) yang mengalami mual dan muntah fisiologis yang bersedia menjadi responden dan mau meminum seduhan jahe, tanpa riwayat obstetri yang jelek serta tidak memiliki riwayat gastritis atau gangguan saluran pencernaan lainnya.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan sekunder. Pengumpulan data primer diperoleh langsung dari responden untuk memperoleh data karakteristik responden dan data frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe dengan menggunakan lembar Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE). Analisis data dilakukan

dengan analisa univariat dan Analisis Bivariat menggunakan Wilcoxon Sign Rank.

Seduhan jahe yang diberikan kepada responden terbuat dari seduhan jahe putih sebanyak 2,5 gram yang diiris tipis tipis kemudian diseduh dengan air panas 250 ml ditambah gula putih sebanyak 10 gram. Seduhan jahe tersebut diminum 2x1 (pagi dan sore hari) dalam keadaan hangat selama 4 hari. Pengukuran frekuensi mual muntah dilakukan setiap hari. Namun penilaian frekuensi mual dan muntah yang digunakan untuk pre adalah penilaian frekuensi mual dan muntah hari ke 1 sebelum diberikan seduhan jahe, sedangkan untuk penilaian post yang diambil adalah frekuensi mual dan muntah hari ke 4 setelah diberikan seduhan jahe.

HASIL

Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi karakteristik meliputi; umur, pendidikan dan pekerjaan (Tabel 1) dan variabel dependen meliputi; rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan seduhan jahe (Tabel 2).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Karakteristik Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko (n=22)

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur < 20 tahun	1	4.5
	20-35 tahun	21	95.5
2	Pendidikan Dasar	12	54.5
	Menengah	9	40.9
	Tinggi	1	4.5
3	Pekerjaan Tidak Bekerja	13	59.1
	Bekerja	9	40.9

Tabel 1 diketahui bahwa terdapat 21 responden (95,5%) berada dalam usia reproduksi sehat, 12 responden (54,5%) berpendidikan dasar dan 13 responden (59,1%) tidak bekerja.

Tabel 2 Distribusi Tingkat Emesis Sebelum dan Sesudah Pemberian Seduhan Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko (n=22)

No	Frekuensi Mual dan Muntah (skor PUQE)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sebelum Emesis Berat	3	13.6
	Emesis Sedang	15	68.2
	Emesis Ringan	4	18.2
2	Sesudah Emesis Berat	0	0
	Emesis Sedang	5	22.7
	Emesis Ringan	17	77.3

Tabel 2 menunjukkan sebelum dilakukan pemberian seduhan jahe terdapat 3 responden (13,6%) dengan emesis berat, 15 responden (68,2%) dengan emesis sedang dan 4 responden (18,2%) dengan emesis ringan. Setelah diberikan seduhan jahe terdapat 5 responden (22,7%) dengan emesis sedang dan 17 responden (77,3%) dengan emesis ringan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Frekuensi Emesis selama diberikan Seduhan Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko (n=22)

No	Frekuensi Emesis (skor PUQE)	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Hari ke 1 Emesis Berat	3	13.6
	Emesis Sedang	14	63.6
	Emesis Ringan	5	22.7
2	Hari ke 2 Emesis Sedang	16	72.7
	Emesis Ringan	6	27.3
3	Hari ke 3 Emesis Sedang	14	63.6
	Emesis Ringan	8	36.4
4	Hari ke 4 Emesis Sedang	5	22.7
	Emesis Ringan	17	77.3

Tabel 3 menunjukkan dari 22 responden yang diberikan intervensi seduhan jahe hari 1

didapatkan 3 responden (13,6%) yang mengalami emesis berat, 14 responden (63,6%) emesis sedang, dan 5 responden (22,7%) emesis ringan. Pada hari ke 2 didapatkan 16 responden (72,7%) emesis sedang dan 6 responden (27,3 %) emesis ringan.

Pada hari ke 3 didapatkan 14 responden (63,6%) emesis sedang dan 8 responden (36,4%) emesis ringan. Pada hari ke 4 didapatkan 5 responden (22,7%) emesis sedang dan 17 responden (77,3%) emesis ringan.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (Pemberian Seduhan Jahe) terhadap variabel dependen (Frekuensi Mual Muntah) yang digambarkan pada tabel 4.

Tabel 4 Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko (n=22)

Frekuensi Emesis	Mean	Mean	SD	p value
Sebelum	9,36	4,50	2,735	0,000
Sesudah	4,86		1,807	

Tabel 4 menunjukkan rata-rata frekuensi emesis pada ibu hamil sebelum diberikan seduhan jahe sebanyak 9,36kali/hari dan menurun menjadi 4,86 kali/hari setelah diberikan seduhan jahe. Terdapat perbedaan rata-rata frekuensi emesis sebelum dan sesudah intervensi seduhan jahe dengan beda mean sebesar 4,50 dengan nilai $Z = -4,123$ dan nilai $p \text{ value} = 0,000$, artinya pemberian seduhan jahe efektif dalam mengurangi frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko.

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden pada penelitian ini dalam usia reproduksi sehat (20-35 tahun) yang mengalami mual dan muntah. Usia seseorang dapat mempengaruhi mual dan muntah, semakin tua usia seseorang maka semakin jarang mengalami mual muntah. Hal ini dapat

dikarenakan usia membuat seseorang lebih berpengalaman dalam mengatasi mual muntah, sedangkan pada usia muda sebagian besar merupakan kehamilan pertama sehingga belum mampu mengatasinya (Putri et al., 2017).

Hasil yang didapat, terdapat 12 responden (54,5%) yang menanggapi mual muntah berpendidikan dasar. Pendidikan rendah seperti SD-SMP sangat memungkinkan ibu untuk kurang mendapat informasi yang baik, selain itu kurangnya keinginan menambah informasi juga mempengaruhi tingkat pengetahuan. Pendidikan SMA atau pendidikan tinggi tidak menutup kemungkinan ibu dapat memiliki informasi yang cukup, komunikasi, dan sharing sesama ibu sangat mempengaruhi informasi yang diterima (Isnaini and Refiani, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 13 responden (59,1%) tidak bekerja. Menurut Tiran (2009, dalam Ayu, 2017) sebagai ibu rumah tangga yang tidak dapat membantu perekonomian keluarga dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan pada ibu hamil dikarenakan merasakan kecemasan terhadap keadaan keuangan sekarang dan yang akan datang. Kekhawatiran ini membuat ibu hamil merasa tidak sehat sehingga dapat menyebabkan mual muntah pada kehamilan (Putri et al., 2017).

Hasil dari distribusi Emesis sebelum dan sesudah pemberian jahe seduh terdapat 15 responden (68,2%) dengan emesis sedang. Frekuensi mual muntah ini dapat terjadi dikarenakan ibu hamil belum mengetahui bagaimana mengatasi mual dan muntah (emesis gravidarum) yang sedang dialaminya.

Setelah diberikan seduhan jahe terdapat 17 responden (77,3%) dengan emesis gravidarum ringan. Frekuensi mual dan muntah mulai terjadi penurunan pada hari ke 3 dimana responden yang mengalami emesis gravidarum berat sudah tidak ada, sedangkan yang mengalami emesis gravidarum sedang berjumlah 14 responden, dan yang mengalami emesis gravidarum ringan bertambah menjadi 8 responden. Penurunan yang signifikan terlihat pada hari ke 4, dimana yang mengalami emesis gravidarum sedang berkurang menjadi 5 responden, sedangkan yang mengalami emesis

gravidarum ringan bertambah menjadi 17 responden. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa pemberian seduhan jahe dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Namun bila tidak ditangani mual muntah ini akan bertambah berat menjadi Hiperemesis Gravidarum. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Ardani, 2014).

Menurut Budhawaar (2006, dalam Umami, 2014), jahe sekurangnya mengandung 19 komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya gingerol yaitu senyawa paling utama dan telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur dengan bersifat memblok serotonin, yaitu senyawa kimia pembawa pesan. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual banyak berkurang (Alyamanayah, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian Iluh Meta, dkk (2017) yang menyebutkan bahwa Penurunan frekuensi mual muntah terjadi pada hari 3 ke hari 4 dengan rata-rata penurunan sebesar 2,20. Sedangkan untuk penurunan sebelum dilakukan intervensi wedang jahe dan sesudah diberikan sampai hari ke-4, menunjukkan penurunan yang signifikan (Indrayani, Burhan and Widiyanti, 2018).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Siti Rofi'ah (2017) tentang efektivitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi morning sickness, hasil penelitian menyebutkan bahwa rata-rata frekuensi kejadian morning sickness sebelum pemberian jahe adalah 7,923, sedangkan setelah pemberian jahe adalah 4,615. Pemberian jahe efektif dalam mengatasi morning sickness (Rofi'ah, Handayani and Rahmawati, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan adanya selisih penurunan rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah diberikan seduhan jahe sebesar 4,50 dan nilai p value = 0,000, yang artinya pemberian seduhan jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ika (2019) tentang Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama hasil penelitian menyebutkan adanya perbedaan yang signifikan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe di PMB Kota Padang tahun 2019 (Ramadhani and Fanny Ayudia, 2019).

Penelitian ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Dyah dkk (2019) yaitu diketahui bahwa frekuensi mual muntah pada kelompok intervensi sebelum tindakan rata-rata skor 13.08, sedangkan setelah tindakan mendapatkan rata-rata skor 7.56. Hasil uji analisa Paired Samples T test (data berdistribusi normal) mendapatkan nilai p 0.000 yang menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe efektif terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Nalumsari Jepara (Wulandari, Kustriyanti and Rofiatul Aisyah, 2019).

Jahe bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetik pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Dalam kaitannya sebagai anti-inflamasi, ekstrak jahe telah memperlihatkan kemampuan untuk menghambat aktivitas TNF (Tumor Necrosing Factor) dan ekspresi siklo-oksigenase 2 selama *in vitro* dari sinoviosit manusia. Zat yang menghambat siklo-oksigenase 2, yaitu gingerol, bekerja dengan cara menghalangi aktivitas p38 MAP kinase dan NF- κ B. Jahe juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat proses peradangan yang disebabkan oleh infeksi *H.pylori*. oleh karena itu, frekuensi mual muntah yang disebabkan oleh infeksi *H.pylori* dapat dikurangi. sebagai obat herbal, jahe

dapat digunakan untuk mencegah motion sickness dan juga anti muntah (Wiraharja et al., 2011).

Khasiat jahe sebagai anti-muntah tidak hanya digunakan untuk penderita gastritis, tetapi juga sudah digunakan pada ibu hamil, karena jahe dianggap mempunyai efek samping yang lebih ringan dibanding obat-obat anti muntah (Nurdiana, 2018).

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa seduhan Jahe efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sanai. Jahe merupakan tanaman tradisional yang mudah didapatkan oleh masyarakat dan sudah banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti sebagai bumbu masakan, memberi rasa dan aroma pada makanan dan minuman, bahkan sudah banyak digunakan sebagai obat tradisional. Jahe putih dan bahan lainnya yang digunakan untuk pembuatan seduhan jahe dalam penelitian ini sangat mudah didapatkan dipasaran, sehingga sangat mudah dibuat sendiri di rumah oleh ibu hamil. Seduhan jahe dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil, karena terbuat dari bahan alami sehingga tidak perlu khawatir untuk meminumnya. Kandungan seduhan jahe hangat dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil, selain itu jahe juga dapat memberikan perasaan nyaman dan membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil, sehingga baik sekali dikonsumsi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Apabila ibu hamil dapat mengatasi mual dan muntah yang terjadi, diharapkan dapat menjalani kehamilannya dengan tenang dan lancar, ibu dan bayi dalam keadaan sehat, tumbuh dan berkembang optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas pemberian seduhan jahe dalam mengurangi frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko. Bidan diharapkan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat seduhan jahe yang dapat digunakan

sebagai alternatif menurunkan frekuensi emesis (mual dan muntah) dengan cara memberikan KIE pada kunjungan pemeriksaan kehamilan maupun saat kunjungan Posyandu.

REFERENSI

- Alyamaniyah, U. H. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(1), pp. 81–87. Available at: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrik10a64e0be22full.pdf>.
- Aritonang and Evanaw. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Bogor: IPB Press.
- Atika, I., Putra, H. K. and Thaib, S. H. (2016) Hubungan Hiperemesis gravidarum dengan Usia Ibu, Usia Gestasi, Paritas, dan Pekerjaan pada Pasien Rawat Inap di RSUP Dr. Moh. Hoesin Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), pp. 166–171. Available at: <https://docplayer.info/64536956-Hubungan-hiperemesis-gravidarum-dengan-usia-ibu-usia-gestasi-paritas-dan-pekerjaan-pada-pasien-rawat-inap-di-rsup-dr-moh.htm>.
- Ardani, Ayu. (2014). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngemping Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Naskah Tidak dipublikasikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran. Available at: https://www.academia.edu/13386375/perbandingan_efektifitas_pemberian_terapi_minuman_jahe_dengan_minuman_kapulaga_terhadap_morning_sickness_pada_ibu.
- Hanifa Winkjosastro. (2014) *Ilmu kebidanan Edisi ke 4*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Indrayani, I. M., Burhan, R. and 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), pp. 201–211. Available at: [file:///C:/Users/win7/Downloads/29-Article-Text-105-1-10-20181018 \(3\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/29-Article-Text-105-1-10-20181018%20(3).pdf).
- Irianti, B. et al. (2015) *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Agung Seto.
- Isnaini, N. and Refiani, R. (2018) 'Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum Di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017', *Jurnal Kebidanan*, 4(1), pp. 11–14. Available at: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/637/571%0A%0A>.
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Available at: <http://www.depkes.go.id/index>.
- Nengah, Runiari. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurdiana, A. (2018). Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018. Naskah Tidak dipublikasikan Poltekkes Medan. Available at: [http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/803/1/P07524517038 ANI NURDIANA.pdf](http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/803/1/P07524517038%20ANI%20NURDIANA.pdf).
- Puspito, I. (2012). *Pengobatan Mandiri Di Rumah Anda A-Z Gangguan Kesehatan Umum, Cara Mencegah Dan Cara Mengatasinya*. Yogyakarta: Bangkit.
- Putri, A. D. et al. (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"*.
- Ramadhan, Ahmad. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe untuk Pengobatan*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Ramadhani, I. P. and Fanny Ayudia (2019) 'Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama', *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), pp. 97–102. Available at: [file:///C:/Users/win7/Downloads/Pengaruh_Pemberian_Minuman_Jahe_Zingiber_Official \(1\).pdf](file:///C:/Users/win7/Downloads/Pengaruh_Pemberian_Minuman_Jahe_Zingiber_Official%20(1).pdf).

- Rofi'ah, S., Handayani, E. and Rahmawati, T. (2017). Efektivitas Konsumsi Jahe dan Sereh dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), pp. 57–63. Available at: <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/35/3>
- Rukiyah, A. Y. and Yulianti, L. (2013) Asuhan Kebidanan I Kehamilan. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Serry Hutahaen. (2013) Perawatan Antenatal. Jakarta: Salemba Medika.
- Wiraharja, R. S. et al. (2011). Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan. *Damianus Journal of Medicine*, 10(3), pp. 161–170. Available at: <file:///C:/Users/win7/Downloads/273-464-1-SM.pdf>.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D. and Rofiatul Aisyah. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), pp. 42–47. Available at: <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/246/pdf>.