

Efektifitas Jahe Hangat Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di BPM Yenita Kota Pariaman

Miftakhul Zanah

STIKes Piala Sakti Pariama, Email : miftahuljannaah10@gmail.com

ABSTRACT

Vomiting nausea can cause anxiety in pregnant women also cause nutritional disorders, dehydration, weakness, weight loss, and electrolyte imbalance in the mother's body which can have a bad impact on fetal development. The purpose of this study was to find out the difference in the frequency of vomiting nausea before and after being given warm ginger at BPM Yenita S.Tr. Keb Talago Sariak. This type of research is a quasi-experimental research with a pre-test post-test one group design. The sample in this study were 20 pregnant women in the first trimester who experienced nausea and vomiting. There were 15 respondents (75%) who experienced mild emesis before being given treatment and 5 respondents (25%) who experienced moderate emesis. After being given treatment the results showed the number of respondents who did not have emesis were 17 respondents (85%) , and who experienced mild emesis were 3 respondents (15%). this study used the wincoxon test with the results $p= 0.000$ ($p <0.05$). Warm ginger is effective in reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at BPM Yenita S.Tr.Keb Talago Sariak.

Keywords: warm ginger, pregnancy, first trimester of pregnancy, nausea and vomiting

ABSTRAK

Mual muntah dapat menyebabkan stres pada ibu hamil juga menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidak seimbangan elektrolit pada tubuh ibu yang dapat menimbulkan dampak buruk pada perkembangan janin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan penurunan frekwensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan jahe hangat di BPM Yenita S.Tr.Keb Talago Sariak. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimen* dengan desain *pre-test post-test one group*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah. Terdapat jumlah responden pada saat sebelum diberikan perlakuan yang mengalami emesis ringan sebanyak 15 responden (75%) dan yang mengalami emesis sedang sebanyak 5 responden (25%) Setelah diberikan perlakuan hasil menunjukkan jumlah responden yang tidak emesis sebanyak 17 responden (85%), dan yang mengalami emesis ringan sebanyak 3 responden (15%). penelitian ini menggunakan uji *wincoxon* dengan hasil $p=0.000$ ($p<0.05$). Jahe hangat efektif dalam mengurangi frekwensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di BPM Yenita S.Tr.Keb Talago Sariak.

Kata Kunci: jahe hangat, mual muntah, ibu hamil

Pendahuluan

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah atau morning sickness yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Hampir 50-90% perempuan hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan (Abidah & Anggasari, 2019)

Angka kejadian hiperemesis gravidarum total di seluruh dunia bervariasi yaitu dari seluruh kehamilan di Indonesia 1-3%, dari seluruh kehamilan di Kanada 0,8%, di Swedia sebesar 0,3%, di Norwegia 0,9%, di Cina 10,8%, 0,5% di California, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki, 0,5-2% adalah tingkat prevalensi Hyperemia Gravidarum di Amerika Serikat (Afriyanti, 2018). Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah 1-3% dari seluruh kehamilan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa lebih dari 80% ibu hamil di Indonesia mengalami mual muntah yang berlebihan, yang dapat menyebabkan ibu hamil menghindari jenis makanan tertentu dan akan menimbulkan risiko bagi dirinya dan janin yang dikandungnya (Handayani & Indah, 2015).

Emesis gravidarum dalam keadaan normal tidak banyak efek negatifnya, hanya jika emesis gravidarum berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum akan membawa risiko gangguan dalam kehamilan misalnya dehidrasi, pasien bisa mengalami syok, menghambat pertumbuhan perkembangan janin, gangguan keseimbangan elektrolit, cadangan karbohidrat dalam tubuh ibu akan habis, robek pada selaput jaringan kerongkongan dan lambung dapat terjadi ketika muntah terlalu sering dan memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, prematur, dan Skor Apgar kurang dari tujuh (Manuaba, 2012).

Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum yang menyebabkan ibumuntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) sehingga memperlambat peredaran darah yaitu oksigen dan jaringan sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Roymond Simamora, 2010)

Mual muntah yang terus menerus disertai dengan kurang minum yang berkepanjangan dapat menyebabkan terjadinya syok, dan dehidrasi yang berkepanjangan dapat dipastikan akan menghambat tumbuh kembang janin. Nutrisi yang adekuat selama kehamilan sangat diperlukan untuk kesehatan janin dan ibu hamil. Berat badan bayi baru lahir dan usia kehamilan terutama pada kelahiran premature berisiko menyebabkan kematian bayi baru lahir (Lazdia & Putri, 2020).

Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan non farmakologi maupun farmakologi. Tindakan non farmakologi yang sering di sarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi. Sejak lama khasiat jahe telah dikenal sebagai tanaman dengan sejuta manfaat, dan juga salahsatu rempah yang sering digunakan sehari-hari. Jahe memiliki banyak manfaat pada rimpangnya yaitu untuk minuman, bumbu masak, dan permen serta digunakan sebagai ramuan obat tradisional (Rismawati et al., 2020).

Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada awal kehamilan, terapi ini mudah didapatkan dan bisa dilakukan dengan tanaman herbal tradisional seperti jahe. Minyak atsiri terdapat di dalam kandungan jahe (minyak aromaterapi yang berbahan dasar wangi-wangian yang digunakan untuk pengobatan alami) *Zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, zingiberena (zingirona)*, gingerol, resin pahit dan vitamin A yang bisa menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron-neuron serotonergis yang disintesiskan sel-sel enterokromafin serta sistem saraf pusat ke dalam

saluran pencernaan yang kemudian diyakini dapat mengatasi mual dan muntah karena memberi rasa nyaman dalam perut (Ahmad *et al.* 2015). Menurut Nurdiana (2018) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (*Zingiber Officinale Rose*) dan Daun Pandan (*Pandanus*) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, mual muntah atau emesis gravidarum normal terjadi pada ibu hamil terutama pada Trimester I karena adanya perubahan hormon pada ibu hamil, namun akan berbahaya apabila frekuensinya lebih dari 5 kali sehari. Bahaya mual muntah yang berlebihan (hiperemesis gravidarum) akan menyebabkan gangguan cairan dan elektrolit, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandung.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari *et al.*, (2019) sebelum diberikan intervensi rata-rata responden mengalami mual dan muntah sebanyak 13 kali sehari, setelah diberikan intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah berkurang menjadi 3,18 kali dalam satu hari. Penelitian Lazdia & Putri (2020) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan penurunan yang signifikan dalam frekuensi muntah gravidarum setelah diberi minuman jahe.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanuaringsih *et al.*, (2020) di Puskesmas Sukorame Kota Kediri menunjukkan sebelum perlakuan rata-rata muntah adalah 3.87 dengan standar deviasi 0.342. sedangkan setelah perlakuan rata-rata muntah adalah 1.19 dengan standar deviasi 0.403 artinya adanya penurunan mual muntah sesudah perlakuan dengan seduhan jahe selama tujuh hari. Hasil uji analisis menggunakan *wilcoxon* didapatkan $p - Value < a$ yang artinya ada pengaruh seduhan jahe terhadap mual dan muntah pada perempuan hamil trimester pertama. Rata-rata mual muntah setelah diberi seduhan jahe berkurang 2.68 dengan standar deviasi – 0,061.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di BPM Yenita dengan metode wawancara, hasil wawancara dengan 5 ibu yang mengalami mual muntah, obat yang diberikan bidan untuk mengatasi mual muntah pada ibu tidak diminum secara teratur dikarenakan mual muntah yang dialami ibu. Selanjutnya ibu tidak pernah mengkonsumsi wedang jahe untuk mengobati mual dan muntah. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang efektivitas pemberian wedang jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Yenita Talago Sariak.

Metodologi

1. Jenis penelitian dan desain penelitian

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). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui efektifitas minuman jahe hangat terhadap mual muntah pada ibu hamil.

Tabel 1
Desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan

O2 : Tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan

X : Perlakuan eksperimen yaitu dengan memberikan jahe hangat

2. Tempat penelitian dan waktu penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di BPM Yenita S.Tr.Keb Talago Sariak tahun 2021. Waktu yang diperlukan mulai dari 25 Juli 2021 sampai 24 Agustus 2021.

3. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah yaitu sebanyak 20 orang. Sampel yang diambil adalah ibu hamil trimester pertama di BPM Yenita S.Tr.Keb, yaitu setiap ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini memiliki kesempatan yang sama untuk dapat ikut menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu:

- a. Bersedia menjadi responden.
- b. Ibu hamil trimester pertama (0-12 minggu) yang mengalami mual muntah (+) normal yakni < 10 kali/hari yang datang ke BPM Yenita S.Tr.Keb.
- c. Tidak sedang mengkonsumsi obat anti muntah.
- d. Tidak ada riwayat abortus.
- e. Tidak memiliki penyakit komplikasi.

4. Instrument penelitian

Instrumen dalam penelitian ini ialah kuesioner karakteristik dan lembar Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE). Teknik pengumpulan data adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden. Penelitian ini dilakukan dari hari ke-1 sampai dengan hari ke-4. Pengumpulan data dilakukan dengan mengambil data primer yaitu karakteristik (umur, pendidikan, pekerjaan dan umur kehamilan) lembar Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) (frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan wedang jahe). Penelitian ini menggunakan analisis univariat, analisis bivariat (uji paired sampel t-test).

Hasil dan Pembahasan

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Jahe Hangat di BPM Yenita, S.Tr.Keb Talago Sariaik

Intervensi	Kategori	f	%
Sebelum (Pretest)	Emesis Ringan	5	25
	Emesis Sedang	15	75
	Emesis Berat	0	0
Sesudah (Post Test)	Emesis Ringan	17	85
	Emesis Sedang	3	15
	Emesis Berat	0	0

Berdasarkan tabel 1 di atas, presentase tertinggi frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan pemberian wedang jahe hangat dalam kategori emesis sedang yaitu sebesar (75%) dan frekuensi tertinggi setelah pemberian wedang jahe hangat dalam kategori nyeri ringan (85%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara sebelum dan setelah diberi minuman jahe. Masalah ini seperti penelitian sebelumnya yang dapatkan efek minuman jahe pada frekuensi mual dan muntah pada emesis gravidarum. Munculnya mual dan muntah di ibu hamil karena perubahan hormon. Dalam hal ini hormone somatomammotropin, estrogen, dan Progesteron memiliki peran penting untuk beberapa perubahan yang terjadi pada wanita hamil. Perubahan karena hormone Estrogen dalam kehamilan akan menyebabkan sekresi asam lambung yang berlebihan menyebabkan mual dan muntah. Selain hormon estrogen, diduga bahwa produksi Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam Serum dari plasenta juga menyebabkan mual muntah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lazdia & Putri (2020) yaitu rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu sebanyak 13 kali dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Hasil uji bivariabel menunjukkan bahwa minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi morning sickness pada ibu hamil ($p=0,000$) E

Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan menghilang pada umur kehamilan menginjak dua belas minggu (Siti Tyastuti & Heni Puji Wahyuningsih 2016). Mual merupakan kecendrungan 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 (AAM, 2014). Penanganan emesis gravidarum dibagi menjadi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi terdiri dari pemberian Vitamin yang (vitamin B kompleks, mediamer N6 sebagai vitamin dan anti muntah) dan pengobatan sedatif ringan. Penanganan non farmakologi untuk mengatasi emesis gravidarum misalnya dengan cara memberikan teh panas dan memberikan jahe.

2. Analisa Bivariat

Table 2 Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekwensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di BPM Yenita S.Tr.Keb Talago Sariak

Kelompok	N	Mean	SD	<i>pValue</i>
Pretest	20	2.25	0.444	
Post test	20	1.15	0.366	0.000

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan jahe hangat (pre-test) adalah 2,25 dan setelah diberikan jahe hangat (post-test) turun rata-rata menjadi 1,15 dengan standar deviasi sebelum pemberian jahe hangat (pre-test). -test) 0,444 dan setelah diberikan jahe hangat (post-test) menjadi 0,366 dan p-value $0,000 < 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya terdapat efektifitas yang signifikan antara pemberian jahe hangat dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Yenita S.Tr.Keb.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, menunjukkan ada perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah pemberian wedang jahe sebesar 2,25 dengan p value = 0,000. Sehingga dapat disimpulkan pemberian wedang jahe efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di BPM Yenita.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Yunis et al., (2021) yang menyatakan bahwa penurunan rata-rata mual dan muntah sebelum intervensi sebesar 3,87 dan setelah diberikan intervensi 2,78 dengan nilai p 0,014. Dapat disimpulkan bahwa jahe efektif mengurangi mual dan muntah selama trimester ketiga kehamilan pertama

Riset yang dilakukan oleh Universitas Chiang Mai di Thailand juga membuktikan keefektifan khasiat jahe pada ibu hamil dalam mengatasi mual muntah. Dalam riset ini melibatkan 32 ibu hamil yang mengalami mual muntah yang diberikan suplemen yang mengandung 1 gram ekstrak jahe setiap hari, ternyata hasilnya sangat memuaskan dimana terjadi penurunan gejala mual muntah yang signifikan pada ibuibu hamil tersebut

Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak arsiri, sedang oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia (Alyamaniyah & Mahmudah, 2019).

Jahe berkhasiat sebagai anti muntah dan dapat digunakan para ibu hamil mengurangi morning sickness. Penelitian menunjukkan bahwa jahe sangat efektif menurunkan metoklopramid senyawa penginduksi mual dan muntah. Jahe putih kecil memiliki kandungan minyak atsirinya lebih besar dari pada jahe gajah, sehingga rasanya lebih pedas, disamping seratnya tinggi dan sering ditemukan dipasaran, sehingga jahe dapat dijadikan sebagai

pengobatan alternatif untuk mengatasi emesis gravidarum sebelum menggunakan obat antiemetik. Kandungan wedang jahe aman dari bahan berbahaya karena dapat dibuat sendiri sehingga ibu hamil tidak perlu khawatir akan membahayakan kehamilan dan janinnya. Mekanisme jahe memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan dengan meningkatkan pergerakan lambung, serta absorpsi racun dan asam. Jahe dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah karena kandungan minyak atsiri Zingiberena, Zingiberol, Bisabilena, Kurkuman, Gingerol, Flandrena, vit A dan resin pahit. Kandungan zat-zat tersebut dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi HCG ke lambung (Yulviana & Utari, 2021)

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, ibu mengatakan bahwa setelah minum wedang jahe, perut terasa hangat, mual dan muntah berkurang. Setelah melihat pola makan, 2 responden yang tidak mengalami penurunan frekuensi mual muntah yang signifikan atau berada pada kategori emesis gravidarum sedang. Hal ini dikarenakan ibu terlalu banyak mengonsumsi makanan pemicu mual dan muntah seperti kol, mentimun, nangka, serta makanan yang berbau tajam dan berminyak serta bersantan. Menurut Khabiba (2016), jenis makanan tersebut menghasilkan gas di perut, yang harus dihindari oleh ibu hamil, karena pada ibu hamil gerakan lambung melambat dan membentuk gas sehingga menyebabkan perut terasa kembung dan mengiritasi lambung.

Ekstrak jahe memang terbukti efektif untuk mengurangi keluhan mual muntah, tetapi penggunaannya masih kontroversial. Beberapa peneliti menganjurkan dosis jahe yang aman dikonsumsi ibu hamil dibawah 1000 mg/hari, sama seperti dosis makanan yang kita dapat sehari-hari, beberapa peneliti juga menemukan bahwa ekstrak jahe ternyata lebih efektif bila dikombinasikan dengan piridoksin. Kandungan dalam jahe terdapat minyak atsiri zingiberena, zingiberol, vit A, dan rasa pahit yang memblokir mual muntah sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi rasa nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Soa UOM, dkk, 2018).

Alasan ibu mengonsumsi makanan tersebut karena rasa ngidam yang terlalu berlebihan sehingga tidak dapat dihindari, walaupun mual dan muntah terus menerus, ia juga mengalami gangguan istirahat (tidak pernah tidur siang) karena perannya sebagai wanita yang mengonsumsi makanan tersebut. pengasuhan anak dan rumah tangga. Faktor ini sebagai salah satu pemicu tidak terjadi penurunan frekuensi mual muntah yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian wedang jahe pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah (emesis gravidarum) berperan penting dalam memberikan asuhan kebidanan yang dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan. Untuk mewujudkan pelaksanaan intervensi pemberian wedang jahe diperlukan kerjasama dan kesadaran yang tinggi dari bidan dan ibu hamil. Kemampuan ibu dalam menerapkan pengobatan non farmakologi saat mual muntah pada kehamilan yaitu dengan pemberian wedang jahe tidak lepas dari pengetahuan ibu. Oleh karena itu bidan harus dapat memberikan penyuluhan tentang cara mengurangi mual muntah yaitu dengan memberikan wedang jahe saat mengalami emesis gravidarum, tidak hanya memberikan obat untuk mengurangi mual muntah saja.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi wedang jahe sebesar 4,80 dengan p value = 0,000, yang berarti pemberian wedang jahe hangat efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Yenita Kota Pariaman.

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan menjadi referensi dalam menangani mual muntah pada ibu hamil, sehingga penggunaan obat-obat farmakologi sedikit demi sedikit dikurangi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan melihat dosis yang tepat dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih dan Penyandang Dana

Peneliti menyampaikan rasa hormat, terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada : Ibu Armaita, SKM, M.Si selaku Ketua STIKes Piala Sakti Pariaman dan Bidan Yenita, S.Tr.Keb Pemilik Bidan Praktik Mandiri yang telah mengizinkan untuk melakukan kegiatan penelitian khususnya kepada ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden, tanpa mereka kegiatan penelitian ini tidak akan pernah terjadi.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel ilmiah dengan menulis “Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian dan penulisan artikel ini”.

Referensi

- AAM. (2014). Kadar Folat Eritrosit Rendah Terkait dengan Ketidakresponsifan Terapi Methotrexate. *Cdk-214*, 41(3).
- Abidah, S. N., & Anggasari, Y. (2019). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL TM III DI BPM KUSMAWATI SURABAYA. *Journal of Health Sciences*, 12(02). <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.812>
- Afriyanti, D. S. (2018). Efektifitas Accupresure Pericardium Dan Inhalasi Pada Ibu Hamil Dengan Hiper Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kab 50 Kota Tahun 2018. *Menara Ilmu*, XII(8).
- Alyamaniah, U. H., & Mahmudah. (2019). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(No. 1 Juli 2014).
- Handayani, S., & Indah, E. R. (2015). EFEKTIFITAS PEMBERIAN MINUMAN JAHE EKSTRAK TERHADAP HIPEREMESIS GRAVIDARUM RINGAN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 3(2), 97–104. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v3i2.154>
- Lazdia, W., & Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(1).

- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu kebidanan. Penyakit Kandungan, dan KB*. EGC.
- Nurdiana, A. (2018). Efektifitas Pemberian Jahe Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal. In *New England Journal of Medicine* (Vol. 372, Issue 2). Rismawati, D., Aji, N., & Herdiana, I. (2020). PENGARUH BUTYLATED HYDROXYANISOLE TERHADAP STABILITAS DAN KARAKTERISTIK EMULGEL KOMBINASI EKSTRAK JAHE MERAH DAN MINYAK PEPPERMINT. *Pharmaqueous: Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 1(2). <https://doi.org/10.36760/jp.v1i2.119>
- Roymond Simamora. (2010). *Buku ajar Pendidikan dalam keperawatan*. EGC.
- Siti Tyastuti, S.Kep., Ns., S.ST, M. K., & Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M. K. (2016). Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan. ., 1999(December), 1–6.
- sugiyono. (2014). Metode penelitian. *Metode Penelitian*.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). MINUMAN JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS NALUMSARI JEPARA. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>
- Yanuaringsih, G. P., Nasution, A. S., & Aminah, S. (2020). Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.317>
- Yulviana, R., & Utari, R. (2021). Konsumsi Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Bersalin Ny. D Trimester I Di BPM Deliana Kota Pekanbaru Tahun 2020. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.21>
- Yunis, S., Ningsih, M. P., & Oktavia, N. S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Campuran Ekstrak Jahe (*Zingiber Officinale*) dan Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Padang. *Jik (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 53–59. <http://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/363>