



EFEKTIVITAS PERMEN JAHE UNTUK MENGURANGI RASA MUAL PADA TRIMESTER I DI DESA LESTARI DADI KECAMATAN PEGAJAHAN TAHUN 2024

Pebrinawanti Saragih¹, Rhina Chairani Lubis², Ruseni³, Masni⁴

¹Dosen Prodi D3 Kebidanan Stikes Indah Medan

²Dosen Prodi Kebidanan Stikes Indah Medan

Email : pebrinawantisaragih81@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Mual pada kehamilan merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan selama masa kehamilan. Sebanyak 90% wanita mengalami beberapa bentuk mual dan yang dapat dimulai dari gejala mual ringan yang khas sampai sedang yang dapat sembuh dengan sendirinya dengan/tanpa disertai sampai kondisi berat, yaitu hiperemesis gravidarum, Kandungan jahe yang mengandung minyak terbang (*minyak atsiri*) dapat menyegarkan dan mengurangi mual. Dan dapat melancarkan peredaran. Selain itu mengurangi rasa ketegangan, kepala jadi segar, mual pun bisa ditekan. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan *oleoresinya* menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. **Tujuan :** Untuk melihat efektivitas pemberian permen jahe terhadap mual pada ibu hamil dan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi bagi peneliliti selanjutnya. **Metode Penelitian :** Penelitian dengan desain *Quasy Eksperimen* dimana peneliti yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu untuk mengurangi variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol, dengan desain *One group pretest* dan *posttest*, dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah *eksperimen* sampel di beri *posttest* (tes akhir), yang dilakukan di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan dengan jumlah responden 50 orang Ibu Hamil Trimester 1 yang mengalami mual pada kehamilan. **Hasil penelitian :** Dari hasil penelitian yang di dapat bahwa karakteristik responden di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024 diketahui dari 50 responden ibu hamil trimester I mayoritas berusia 20 - 35 tahun sebanyak 48 orang (96,0%), mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 34 orang (68,0%) dan mayoritas responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 22 orang (44,0%). untuk efektif dalam pemberian permen jahe pada ibu hamil Trimester 1 menunjukkan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe efektif dalam menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester I di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024. **Kesimpulan :** Pemberian permen jahe pada ibu hamil Trimester 1 menunjukkan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe efektif dalam menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester I di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024. Diharapkan pada ibu hamil tetap meningkat kan kesehatan Ibu hamil yang mengalami mual dalam kehamilan dengan menganjurkan konsumsi permen jahe sebagai salah satu alternative dalam mengatasi mual pada kehamilan trimester 1

Kata Kunci : Ibu Hamil, Efektifitas permen jahe, Mual

PENDAHULUAN

Kehamilan banyak menyebabkan perubahan fisik, psikis maupun hormonal pada tubuh ibu hamil, hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual yang biasa terjadi pada awal

kehamilan sehingga mual yang terjadi pada awal kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Choronic Gonatropine* (HSG) ningsih dkk (2020)



Mual dan pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut kadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit, bila tidak ditangani mual ini akan bertambah berat menjadi Hiperemesis Gravidarum. Mengatasi mual selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. (Ardani, Ayu 2014)

Mual dan muntah dalam kehamilan menyebabkan menurunnya nafsu makan sehingga ibu hamil menjadi lemas, dehidrasi dan nutrisi janin tidak terpenuhi yang dapat mengganggu perkembangan janin. Kondisi yang tidak menyenangkan dialami ibu hamil salah satunya adalah mual dipagi hari (morning sickness), pusing, kehilangan nafsu makan. Apalagi kondisi ini tidak segera diatasi dapat memperburuk keadaan ibu hamil (Niliasari, 2012)

Secara psikologis, mual dan selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan untuk mengurangi quality of life. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rahmawati, 2018).

Hiperemesis Gravidarum dapat diatasi dengan mengkonsumsi tanaman herbal yaitu jahe. Jahe sebagai salah satu jenis tanaman herbal mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual. Keunggulan pertama jahe adalah mengandung minyak terbang (*minyak atsiri*) yang menyegarkan dan memblokir refleksi sedang gingerol sehingga dapat

melancarkan peredaran darah dan syaraf-syaraf bekerja dengan baik. Hasilnya, ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual pun bisa ditekan. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan *oleoresinya* menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat Trisnasari (2013).

Umumnya, wanita hamil harus mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan alternatif lain untuk mengatasi mual dan . Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6. Namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk Terapi awal pada *emesis* sebaiknya *konservatif* disertai dengan perubandiet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan (Rahmawati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ayu dkk (2017), hasil penelitian yang didapat rata-rata frekuensi morning sickness sebelum di berikan minum jahe hangat yaitu 13 kali dalam dua puluh empat jam menjadi 3 kali dalam satu hari, sehingga minuman jahe sangat mempengaruhi untuk mengurangi penurunan frekuensi mual pada ibu hamil trimester I.

Menurut penelitian ningsih dkk (2020), dari 22 responden didapat rata-rata frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian seduhan jahe sebesar 9 kali perhari sedangkan rata-rata setelah dilakukan pemberian seduhan jahe sebesar 4 kali dalam sehari terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual sebelum dan sesudah pemberian seduhan jahe mengurangi frekuensi mual dan pada trimester I.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan pertanyaan



penelitian sebagai berikut: Bagaimanakah efektivitas permen jahe untuk mengurangi rasa mual pada trimester I di Desa Lestari Dadi

Karakteristik Responden	n	%
Umur :		
- < 20 Tahun	2	4,0
- 20 – 35 Tahun	48	96,0
Pendidikan :		
- SD	1	2,0
- SMP	6	12,0
- SMA	34	68,0
- Diploma/Sarjana	9	18,0
Pekerjaan :		
- Pegawai Swasta	12	24,0
- Pegawai Negeri	6	12,0
- Wiraswasta	10	20,0
- IRT	22	44,0
Total	50	100

Kecamatan Pegajahan tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *Quasy Eksperimen* dimana peneliti yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu untuk mengurangi variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol, dengan desain *One group pretest* dan *posttest*, dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah *eksperimen* sampel di beri *posttest* (tes akhir) menurut (Notoatmodjo, 2016) yang bertujuan untuk mengetahui Efektifitas pemberian permen Jahe untuk mengurangi rasa mual pada Trimester 1 di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berjumlah 548 orang berada di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang berada di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan

Tahun 2024 dengan jumlah 50 orang dan menggunakan tehnik *Accidental Sampling* dimana setiap ibu hamil trimester 1 yang datang.

Peneliti menentukan responden penelitian dengan kriteria inklusi :

- Semua ibu hamil Trimester I yang berada di Desa lestari
- Bersedia menjadi responden

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi

Karakteristik Responden di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024 diketahui dari 50 responden ibu hamil trimester I mayoritas berusia 20 - 35 tahun sebanyak 48 orang (96,0%), mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 34 orang (68,0%) dan mayoritas responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 22 orang (44,0%).

Tabel 4.2 Kategori Mual Sebelum Dan Sesudah Intervensi (n = 50)

No	Intervensi	Kategori	N	%
1	Sebelum	Sedang	10	20,0
		Berat	40	80,0
2	Sesudah	Tidak	46	92,0
		Ringan	4	8,0
Total			50	100

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada dalam kategori mual berat sebelum dilakukan intervensi sebanyak 40 orang (80,0%). Setelah dilakukan



intervensi mayoritas responden berada dalam kategori tidak mengalami mual sebanyak 46 orang (92,0%).

4.3. Analisis Bivariat

Sebelum melakukan uji *paired t test* terlebih dahulu harus mengetahui apakah nilai data pretest dan posttest tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas akan dilakukan dengan uji statistik *Shapiro wilik*. yang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilik

	Mual Muntah Post Test	Mual Muntah Pre Test
Z		-2,449 ^a
Asymp. Sig.(2-Tailed)		,014

Tests of Normality

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji normalitas *shapiro wilik* di atas menunjukkan bahwa nilai *P value* sebesar $0,000 < 0,05$. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam

	Kolmogkorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
Mual Pre Test	,431	50	,000	,588	50	,000
Mual Post Test	,490	50	,000	,490	50	,000

uji normalitas *shapiro wilik* dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon* yang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.4 Hasil Uji Wilcoxon Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Pemberian Permen Jahe Pada Ibu Hamil

Trimester I Di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Mual Poat Test Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Mual Pre Test Positive Ranks	44 ^b	3,50	21,00
Ties	6 ^c		
Total	50		

a. Mual Post Test < Mual Pre Test

b. Mual Post Test > Mual Pre Test

c. Mual Post Test = Mual PrenTest

Test Statistic^b

- Based on negative ranks.
- Wilcoxon signed ranks test

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe efektif dalam menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester I di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024

4. PEMBAHASAN

4.1. Karakteristik responden tentang efektivitas pemberian permen jahe untuk mengurangi mual pada ibu hamil 1 berdasarkan Umur di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024.

Dari tabel 4.1. tentang Karakteristik Responden berdasarkan Umur di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024. Dapat disimpulkan bahwa paling banyak rentang umur Responden 20 – 35 tahun yaitu



sebanyak 48 orang (96,0) dan paling sedikit pada rentang umur di bawah 20 tahun berjumlah 2 orang (4,0).

Menurut wawan (2016) umur seseorang, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa lebih dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Ini ditentukan dari pengalaman dan kematangan jiwa Nya.

Menurut (Putri dkk, 2017) usia seseorang dapat mempengaruhi mual pada kehamilan, semakin tua usia seseorang maka semakin jarang mengalami mual, hal ini dapat di karena kan usia membuat seseorang lebih berpengalaman dalam mengatasi mual, sedangkan pada usia muda merupakan kehamilan yang pertama kali sehingga belum mampu mengatasi nya.

Menurut Widyatun (2009), yang menyebutkan bahwa umur dapat berpengaruh untuk mengurangi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dimana semakin bertambah umur seseorang maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang di perolehnya, sehingga bisa meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda.

Berdasarkan asumsi peneliti, hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut Putri (2017) yang menyebutkan bahwa semakin tua usia seseorang maka semakin jarang mengalami mual, hal ini dapat di karena kan usia membuat seseorang lebih berpengalaman dalam mengatasi mual, sedangkan pada usia muda merupakan kehamilan yang pertama kali sehingga belum mampu mengatasi nya, sementara usia Responden antara 20 -35 tahun yang artinya responden memiliki usia yang cukup produktif dalam mengatasi mual pada kehamilan trimester 1.

4.2. Karakteristik reponden tentang efektivitas pemberian permen jahe

untuk mengurangi mual pada ibu hamil 1 berdasarkan pendidikan.

Dari Tabel 4.2.1 tentang Karakteristik Responden berdasarkan pendidikan di desa Lestari Dadi kecamatan Pegajahan Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa dilihat dari pendidikan paling banyak tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 34 orang (68,0%) dan paling sedikit tingkat pendidikan SD sebanyak 1 orang (2,0%).

Menurut (Yulaelawati, 2018) pendidikan merupakan faktor utama yang berperan dalam menambah informasi dan pengetahuan seseorang dan pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Oleh karena itu tingkat pendidikan sering dijadikan sebagai bahan kualifikasi atau prasyarat serta dijadikan sebagai pandangan dalam membedakan tingkat pengetahuan seseorang

Berdasarkan asumsi penulis, hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Yulaelawati, 2018) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Mayoritas Pendidikan responden yang rendah (SMA) membuat pengetahuan responden semakin berkurang. Hal ini mengakibatkan responden tidak mengetahui untk mengatasi mual pada kehamilan trimester 1 bukan hanya obat kimia saja tetapi tanaman herbal juga bisa mengatsi nya dengan konsumsi permen jahe.

Karakteristik reponden tentang efektivitas pemberian permen jahe untuk mengurangi mual pada ibu hamil 1 berdasarkan Pekerjaan di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024.

Dari Tabel 4.1. Karakteristik reponden tentang efektivitas pemberian permen jahe terhadap mual pada ibu hamil 1 berdasarkan Pekerjaan di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024.

Menurut (Notoatmodjo, 2012) Pekerjaan adalah sesuatu yang dikerjakan untuk mendapatkan nafkah atau pencaharian masyarakat yang sibuk dengan kegiatan atau



pekerjaan sehari-hari akan memiliki waktu yang lebih untuk memperoleh informasi .

Menurut (Putri, 2017), sebagian ibu rumah tangga yang tidak dapat membantu perekonomian dapat menyebabkan kekwatiran tambahan pada ibu hamil di karenakan merasakan kecemasan untuk mengurangi keadaan keuangan yang akan datang, kekwatiran ini sendiri bias menjadi dampak untuk mengurangi kesehatan ibu hamil sehingga dapat menyebabkan mual pada kehamilan.

Berdasarkan asumsi peneliti, hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Putri, 2017) dimana pekerjaan responden paling banyak adalah sebagai ibu rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kekwatiran tambahan pada ibu saat hamil di karenakan merasakan kecemasan untuk mengurangi keadaan keuangan yang akan datang, kekwatiran ini sendiri bisa menjadi dampak untuk mengurangi kesehatan ibu hamil sehingga dapat menyebabkan mual pada kehamilan.

Efektifitas Pemberian Permen Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024

Dari tabel 4.2. tentang Efektifitas Pemberian Permen Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat sebelum mengkonsumsi permen jahe ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual berat 40 orang (80,0%) dan sedang 10 orang (20,0%), sedangkan setelah dilakukan intervensi atau setelah mengkonsumsi permen jahe yang mengalami mual tidak mual 46 orang (92,0%) dan ringan 4 orang (8,0%)

Berdasarkan hasil penelitian (Rahmawati, (2018), menunjukkan nilai frekuensi mual sebelum diberikan intervensi yaitu 10,93 dan setelah berian intervensi yaitu 3,33 dengan penurunan rata-rata 7,60. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe efektif dalam penurunan mual pada ibu hamil trimester pertama

Berdasarkan hasil penelitian ayu dkk (2017), hasil penelitian yang didapat rata-rata frekuensi morning sickness sebelum di berikan minum jahe hangat yaitu 13 kali dalam dua puluh empat jam menjadi 3 kali dalam satu hari, sehingga minuman jahe sangat mempengaruhi untuk mengurangi penurunan frekuensi mual pada ibu hamil trimester I.

Menurut peneliti berdasarkan questioner tabel 4.2. dan 4.4. di atas dimana nilai P value $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa pemberian permen jahe efektif dalam menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester 1, penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian ayu dan rahmawati dimana jahe itu sendiri banyak manfaat nya terutama dalam mengatasi mual pada kehamilan trimester 1. Karena Kandungan di dalam jahe yang dapat mengatasi mual diantaranya yaitu minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflek . Oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang didapat dari Efektivitas permen jahe untuk mengurangi rasa mual pada trimester I di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan tahun 2024 yang diperoleh dari 50 responden yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024 tentang dari Efektivitas permen jahe untuk mengurangi rasa mual pada trimester I berdasarkan umur dari 50 responden ibu hamil trimester I paling banyak berusia 20 - 35 tahun sebanyak 48 orang (96,0%), dan paling sedikit < 20 tahun sebanyak 2 orang (4,0%)
2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024 tentang dari Efektivitas



permen jahe untuk mengurangi rasa mual pada trimester I berdasarkan Pendidikan dari 50 responden ibu hamil trimester I paling banyak berpendidikan SMA 34 orang (68,0%), dan paling sedikit berpendidikan SD sebanyak 1 orang (2,0%)

3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024 tentang dari Efektivitas permen jahe untuk mengurangi rasa mual pada trimester I berdasarkan Pekerjaan dari 50 responden ibu hamil trimester I paling banyak Ibu Rumah Tangga 22 orang (44,0%), dan paling sedikit Pegawai Negeri sebanyak 6 orang (2,0%)

4. Distibusi Frekuensi Responden di Desa Lestari Dadi Kecamatan Pegajahan Tahun 2024 tentang Efektivitas permen jahe untuk mengurangi rasa mual pada trimester I sebelum dan sesudah mengkonsumsi permen jahe terdapat yang mengalami mual berat 40 orang (80,0%) dan sedang 10 orang (20,0%), sedangkan setelah dilakukan intervensi atau setelah mengkonsumsi permen jahe yang mengalami mual tidak mual 46 orang (92,0%) dan ringan 4 orang (8,0%)

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan tetap meningkatkan kesehatan Ibu hamil yang mengalami mual dalam kehamilan dengan menganjurkan konsumsi permen jahe sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi mual pada kehamilan trimester I.
2. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat berguna sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Program Studi Kebidanan, Institusi Kesehatan Medistra Lubuk Pakam.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Semoga dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani Ayu. (2017). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga untuk mengurangi Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempong Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. https://www.academia.edu/13386375/perbandingan_efektifitas_pemberian_terapi_minuman_jahe_dengan_minuman_kapulag di akses tanggal 28-desember-2020
- Choriyah, Z, Trisnasari, A (2013), Ardani, Ayu. (2014). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga untuk mengurangi Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempong 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_kapulag diakses tanggal 28-desember-2020.
- Dewi aprila ningsih dkk (2020), efektivitas pemberian seduhan jahe untuk mengurangi frekuensi emesis gravidarum trimester I wilayah kerja puskesmas lubuk sanai kabupaten muko muko <https://media.neliti.com/media/>



- [publications/227230-efektivitas-konsumsi-jahe – dan -sereh-dala- dd69afa7.pdf](#) di akses tanggal 01- januari 2024.
- Icesmi sukarni K dkk (2013) *kehamilan, persalinan dan nifas dilengkapi dengan patologi* cetakan pertama, agustus 2013.
- Judha Mohamad (2012) *asuhan pertumbuhan Neonatus kehamilan, persalinan bayi dan balita*, cetakan pertama 2012.
- Kundarti isti Finta (2015) Efektivitas pemberian serbuk jahe (*Zingiber Officinale*) untuk mengurangi tingkatan mual [https:// media. netiti. com/ media /publications227230-efektivitas-konsumsi-jahe-dan-sereh-dala-dd69afa7.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/227230-efektivitas-konsumsi-jahe-dan-sereh-dala-dd69afa7.pdf) di akses tanggal 02-januari-2024
- Kusmiyati & Wahyuningsih. (2015). *Perawatan Ibu Hamil asuhan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Menurut *World Health Organization* (WHO) (2010) [http:// elibrary. Almaata .ac.id/748/2/ Pendahuluan. pdf](http://elibrary.Almaata.ac.id/748/2/Pendahuluan.pdf) di akses tanggal 29 desember 2020
- Rofiah Siti dkk (2017) efektivitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi morning sickness [https:// media. Neliti .com/media /publications/227230-efektivitas-konsumsi-jahe-dan-sereh-dala- dd69afa7.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/227230-efektivitas-konsumsi-jahe-dan-sereh-dala-dd69afa7.pdf) di akses tanggal 01-januari-2024.
- Suharsimi Arikunto (2020), *Prosedur Penelitian dalam pendekatan praktek* penerbit PT Rineka Cipta.