

**EFEKTIVITAS TEH SIMPLISIA RIMPANG JAHE DAN TEH SIMPLISIA
SEREH DALAM MENGATASI *MORNING SICKNESS* PADA IBU
HAMIL DI KLINIK RISKI DESA BINJAI BARU
KABUPATEN BATU BARA TAHUN 2020**

Siti Sundari¹, Yusniar Siregar, SST, M.Kes², Suryani, SST, M.Kes³

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

²Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

³Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: sitisundari1305@gmail.com, yusniarregar1967@gmail.com,
suryanimkes12@gmail.com

***THE EFFECTIVENESS OF GINGER RHIZOME SIMPLICIA TEA AND
LEMONGRASS SIMPLICIA TEA IN OVERCOMING MORNING SICKNESS
OF PREGNANT WOMEN AT RISIKI CLINIC
OF BINJAI BARU, BATU BARA DISTRICT IN 2020***

ABSTRACT

Introduction: *Pregnancy causes physical, psychological and hormonal changes in the mother's body. These changes cause various complaints, such as nausea, vomiting or morning sickness, which usually occurs in early pregnancy. Nausea and vomiting in pregnancy are usually mild and can be controlled according to the condition of the pregnant woman. Excessive nausea and vomiting in pregnant women not only threatens the life of pregnant women, but can also disturb the fetus such as abortion, low birth weight, premature birth, and malformations in newborns. This study aims to analyze the effectiveness of ginger rhizome simplicia tea and lemongrass simplicia tea in dealing with morning sickness in first trimester pregnant women at Riski Clinic, Binjai Baru Village.*

Methods: *This type of research was Pre-Experimental Design where all aspects and subjects in the group are treated with pretest-post test design. Respondents used were 20 people with purposive sampling technique.*

Results and Discussion: *Based on the results of the study, the frequency values of nausea and vomiting before intervention in ginger and lemongrass group were 2.8 and 2.9 and after intervention were 1.3 and 2.4 with an average decrease of 1.5 and 0.5. The results of statistical tests obtained p value <(0.05) so it can be concluded that ginger rhizome simplicia tea provision is more effective in dealing with morning sickness in first trimester pregnant women.*

Conclusion: *It is hoped that the next researchers will be able to continue this research by looking at the right dose in reducing nausea and vomiting in pregnant women.*

Keywords: *Ginger Rhizome Simplisia Tea, Simplicia Tea, Nausea and vomiting, Morning Sickness*

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Perubahan tersebut menimbulkan berbagai keluhan, seperti mual muntah atau *morning sickness* yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat mengganggu janin seperti abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teh simplisia rimpang jahe dan teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama di Klinik Riski Desa Binjai Baru.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental Design* dimana seluruh aspek dan subjek dalam kelompok diberikan perlakuan dengan rancangan *Pretest-Post Test Design*. Responden yang digunakan berjumlah 20 orang dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil Penelitian/Diskusi: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai frekuensi mual muntah sebelum diberikan intervensi pada kelompok jahe dan sereh yaitu 2,8 dan 2,9 setelah diberikan intervensi yaitu 1,3 dan 2,4 dengan penurunan rata-rata 1,5 dan 0,5. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p < (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian teh simplisia rimpang jahe lebih efektif mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama.

Kesimpulan: Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan melihat dosis yang tepat dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Kata Kunci: Teh Simplisia Rimpang Jahe, Teh Simplisia dan mual muntah, *Morning Sickness*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah adalah suatu proses fisiologis bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi kemudian janin berkembang di dalam uterus dan berakhir dengan kelahiran (Sutanto & Fitriana, 2017). Kehamilan didahului dengan bertemunya sel telur dan sel sperma. Peristiwa ini akan berlangsung sekitar 280 hari (9 bulan atau 40 minggu) yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Wagiyo & Putrono, 2016).

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Perubahan tersebut menimbulkan berbagai keluhan, seperti mual muntah atau *morning sickness* yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah adalah salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Hampir 50-90% perempuan mengalami mual muntah pada trimester pertama. Mual dan muntah sering diabaikan karena sebagai suatu konsekuensi awal kehamilan (Putri, Ayu Dwi, *et.al*, 2017).

Mual dan muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan oleh peningkatan kadar hormon *estrogen dan progesterone* yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta. *Morning sickness* tidak hanya terjadi

di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primi gravida dan 40-60% pada multi gravida. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya berbeda-beda, sehingga tidak semua mengalami mual dan muntah pada kehamilan (Putri, Ayu Dwi, *et.al*, 2017).

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut terkadang berhenti di trimester pertama, tapi pengaruhnya bisa menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat mengganggu janin seperti abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. Mual dan muntah selama kehamilan dapat diatasi dengan tindakan farmakologi dan non farmakologis. Tindakan non farmakologi biasa disarankan oleh tenaga kesehatan adalah menyarankan ibu untuk mengkonsumsi jahe. Mual dan muntah juga dapat dikurangi menggunakan terapi komplementer lain seperti daun peppermint, lemon dan sebagainya (Putri, Ayu Dwi, *et.al*, 2017).

Jahe merupakan tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe adalah salah satu rempah penting. Rimpangnya punya banyak manfaat, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Keunggulan utama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, dan *gingerol* dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah ditekan. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedangkan *oleoresisnya* menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Putri, Ayu Dwi, *et.al*, 2017).

Sereh adalah tumbuhan anggota suku rumput-rumputan yang dimanfaatkan sebagai bumbu dapur untuk mengharumkan makanan (Putra W. S., 2017). Sereh wangi mengandung *alkaloid, flavonoid, polifenol, dan minyak asiri*. Sereh wangi juga bersifat anti piretik, anti demam, dan anti muntah/anti-emetik (Hariana, 2015). Kandungan minyak atsiri dalam sereh dapat bermanfaat untuk mencegah muntah, mencegah masuk angin, dan melancarkan sirkulasi cairan limpa dan darah (Rofi'ah, Handayani, & Rahmawati, 2017).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe dan sereh merupakan bahan terapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu jahe dan sereh juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Klinik Risiko Desa Binjai Baru, ditemukan 3 dari 5 ibu hamil mengalami mual dan muntah khususnya di pagi hari. Mual muntah merupakan gejala yang wajar dalam kehamilan. Namun jika mual muntah tersebut tidak diatasi dengan tepat maka bisa memicu hiperemesis gravidarum yang dapat membuat janin kekurangan gizi (Salman & Polim, 2016). Pengobatan yang umumnya diberikan untuk mengatasi mual muntah adalah vitamin B6, belum ada satupun anjuran yang diberikan terapi lain seperti minum teh simplisia rimpang jahe atau teh simplisia sereh. Vitamin B6 memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk

meneliti efektifitas teh simplisia rimpang jahe dan teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teh simplisia rimpang jahe dan teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental design* dimana seluruh aspek dan subjek dalam kelompok diberikan perlakuan dengan rancangan *pretest-post test design*. Pada rancangan ini terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing diberi perlakuan untuk mengkonsumsi teh simplisia rimpang jahe dan teh simplisia sereh. Kemudian, pada hari pertama masing-masing kelompok di awali dengan pre test dan sesudah intervensi dilakukan post test terhadap derajat mual muntah menggunakan Indeks *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE)*. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah sebanyak 20 responden yang memenuhi kriteria ibu hamil ≤ 12 minggu yang mengalami mual muntah, bersedia menjadi responden, tidak sedang mengkonsumsi obat mual dan melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Riski. Penelitian ini menggunakan checklist derajat mual dan muntah berisi intensitas mual dan muntah ibu hamil dengan indeks *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE)*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian terhadap 20 responden, hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Efektivitas Teh Simplisia Rimpang Jahe Dan Teh Simplisia Sereh Dalam Mengatasi *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil Di Klinik Riski Desa Binjai Baru Kabupaten Batu Bara Tahun 2020” dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
Kelompok Teh Simplisia Rimpang Jahe

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Umur		
	<21 tahun	1	10,0
	21-35 tahun	8	80,0
	>35 tahun	1	10,0
	Total	10	100,0
2.	Pendidikan		
	Dasar (SD & SMP)	3	30,0
	Menengah (SMA)	5	50,0
	Tinggi (Perguruan tinggi)	2	20,0
	Total	10	100,0
3.	Pekerjaan		
	IRT	8	80,0
	Pegawai (negeri/swasta)	1	10,0
	Wiraswasta	1	10,0
	Total	10	100,0
4.	Usia kehamilan		

	6 minggu	1	10,0
	7 minggu	2	20,0
	8 minggu	3	30,0
	9 minggu	1	10,0
	10 minggu	1	10,0
	11 minggu	2	20,0
	Total	10	100,0
5.	Paritas		
	Primipara	5	50,0
	Secundipara	3	30,0
	Multipara	2	20,0
	Total	10	100,0

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik responden pada kelompok teh simplisia rimpang jahe, mayoritas berumur 21-35 tahun (80%), berpendidikan menengah (SMA) (50%), IRT (80%), usia kehamilan 8 minggu (30%), dan primipara (50%).

Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok teh simplisia sereh selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Teh Simplisia Sereh

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Umur		
	<21 tahun	2	20,0
	21-35 tahun	7	70,0
	>35 tahun	1	10,0
	Total	10	100,0
2.	Pendidikan		
	Dasar (SD & SMP)	2	20,0
	Menengah (SMA)	6	60,0
	Tinggi (Perguruan tinggi)	2	20,0
	Total	10	100,0
3.	Pekerjaan		
	IRT	7	70,0
	Pegawai (negeri/swasta)	1	10,0
	Wiraswasta	2	20,0
	Total	10	100,0
4.	Usia kehamilan		
	6 minggu	1	10,0
	7 minggu	1	10,0
	8 minggu	2	20,0
	9 minggu	1	10,0
	10 minggu	2	20,0
	11 minggu	3	30,0
	Total	10	100,0
5.	Paritas		
	Primipara	6	60,0
	Secundipara	4	40,0
	Multipara	0	0,0
	Total	10	100,0

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik responden pada kelompok teh simplisia sereh, mayoritas berumur 21-35 tahun (70%), berpendidikan menengah (SMA) (60%), IRT (70%), usia kehamilan 11 minggu (30%), dan primipara (60%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Derajat Mual *Pretest* dan *Posttest* Pemberian Teh Simplisia Rimpang Jahe dalam Mengatasi *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru Tahun 2020

Derajat mual	<i>Pretest</i>		Derajat mual	<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	Persentase		Frekuensi	Persentase
Ringan	2	20,0	Tidak muntah	7	70,0
Sedang	8	80,0	Ringan	3	30,0
Total	10	100,0	Total	10	100,0
<i>Mean</i>	2,8		<i>Mean</i>	1,30	
<i>SD</i>	0,422		<i>SD</i>	0,483	

Berdasarkan tabel diatas, $mean \pm SD$ derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia rimpang jahe dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2019 adalah $2,8 \pm 0,422$ dan $1,30 \pm 0,483$.

Distribusi frekuensi derajat mual *pretest* dan *posttest* pada kelompok teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2019 selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Derajat Mual *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Teh Simplisia Sereh dalam Mengatasi *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru Tahun 2020

Derajat mual	<i>Pretest</i>		Derajat mual	<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	Persentase		Frekuensi	Persentase
Ringan	2	20,0	Tidak muntah	1	10,0
Sedang	7	70,0	Ringan	4	40,0
Berat	1	10,0	Sedang	5	50,0
Total	10	100,0	Total	10	100,0
<i>Mean</i>	2,9		<i>Mean</i>	2,40	
<i>SD</i>	0,568		<i>SD</i>	0,699	

Berdasarkan tabel diatas, $mean \pm SD$ derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2019 adalah $2,9 \pm 0,568$ dan $2,40 \pm 0,699$.

Uji Normalitas

Pada penelitian ini, pengujian normalitas menggunakan uji statistik *Shapiro wilk* dengan alasan data yang digunakan dibawah 50. Hasil penelitian tentang uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

Kelompok	<i>p value</i>
Teh simplisia rimpang jahe	
<i>Pretest</i>	0,000
<i>Posttest</i>	0,000
Teh simplisia sereh	
<i>Pretest</i>	0,004
<i>Posttest</i>	0,008

Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok ibu hamil trimester I dengan pemberian teh simplisia rimpang jahe diperoleh *p value pretest* adalah 0,000 dan *posttest* 0,000. Selanjutnya, pada kelompok bu hamil trimester I dengan pemberian teh simplisia sereh diperoleh *p value pretest* adalah 0,004 dan *posttest* 0,008. Dari hasil ini terlihat bahwa

seluruh perlakuan menunjukkan $p\ value < 0,05$ yang berarti bahwa seluruh data pada penelitian ini adalah berdistribusi secara tidak normal.

Tabel 4.6

Perubahan Derajat Mual *Pretest* dan *Posttest* Pemberian Teh Simplisia Rimpang Jahe dan teh Simplisia Sereh dalam Mengatasi *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru Tahun 2020

Kelompok	Mean±SD	p value
Teh simplisia rimpang jahe		
<i>Pretest</i>	2,8±0,422	0,006
<i>Posttest</i>	1,3±0,483	
Teh simplisia sereh		
<i>Pretest</i>	2,9±0,568	0,025
<i>Posttest</i>	2,4±0,699	

Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok ibu hamil trimester I dengan pemberian teh simplisia rimpang jahe diperoleh $mean\pm SD$ derajat mual *pretest* dan *posttest* sebesar 2,8±0,422 dan 1,3±0,483. Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh $p\ value = 0,006$ berarti ada penurunan derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia rimpang jahe pada ibu hamil trimester I. Pemberian teh simplisia rimpang jahe efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2019.

Pada kelompok ibu hamil trimester I dengan pemberian teh simplisia sereh diperoleh $mean\pm SD$ derajat mual *pretest* dan *posttest* sebesar 2,9±0,568 dan 2,40±0,699. Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh $p\ value = 0,025$ berarti ada penurunan derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia sereh pada ibu hamil trimester I. Pemberian teh simplisia sereh efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2019.

Tabel 4.7

Perbandingan Efektivitas Pemberian Teh Simplisia Rimpang Jahe dan Teh Simplisia Sereh dalam Mengatasi *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru Tahun 2020

Kelompok	n	Mean±SD	Mean±SD Diff	p value
Teh simplisia rimpang jahe				
<i>Pretest</i>	10	2,8±0,422	-1,5±0,061	0,033
<i>Posttest</i>	10	1,3±0,483		
Teh simplisia sereh				
<i>Pretest</i>	10	2,9±0,568	-0,5±0,131	
<i>Posttest</i>	10	2,4±0,699		

Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok ibu hamil trimester I dengan pemberian teh simplisia rimpang jahe diperoleh $mean\pm SD$ derajat mual *pretest* adalah 2,8±0,422 dan *posttest* 1,3±0,483 dengan $mean\pm SD\ diff$ sebesar -1,5±0,061. Sementara, pada kelompok ibu hamil trimester I dengan pemberian teh simplisia sereh diperoleh $mean\pm SD$ derajat mual *pretest* adalah 2,9±0,568 dan *posttest* 2,40±0,699 dengan $mean\pm SD\ diff$ sebesar -0,5±0,131.

Hasil uji statistik *mann whitney* diperoleh $p\ value = 0,033$ berarti ada perbandingan efektivitas pemberian teh simplisia rimpang jahe dan teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I. Dari hasil ini dapat dinyatakan bahwa teh simplisia rimpang jahe lebih efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I dibandingkan teh simplisia sereh.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, responden pada kedua kelompok mayoritas berumur 21-35 tahun. Pada kelompok jahe 80% responden berumur 21-35 tahun. Sedangkan pada kelompok sereh 70% responden berumur 21-35 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dkk (2017) bahwa sebagian besar responden berumur 26-30 tahun. Pada penelitian Fitria (2018) diperoleh 80% responden berumur 20-35 tahun. Hasil penelitian lain menyatakan 70% responden berada pada usia yang tidak berisiko (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Namun, berbeda dengan hasil penelitian Novianti & Purwaningtyas (2016) bahwa hampir responden berumur 17-25 tahun (96,7%).

Umur sangat berpengaruh terhadap *morning sickness*. Putri dkk (2017) menyebutkan bahwa semakin tua usia seseorang, maka semakin jarang dia akan mengalami mual. Karena, wanita yang berusia tua telah mempunyai pengalaman dalam mengatasi mual dibandingkan ibu hamil usia muda. Pada penelitian ini terlihat bahwa sebagian responden masih berisiko mengalami *morning sickness* karena umur masih tergolong muda.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas pendidikan responden kedua kelompok adalah SMA. Penelitian Anita dkk (2018) sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa sebagian besar pendidikan responden adalah SMA-PT. Penelitian Soa dkk (2018) juga diperoleh hasil yang sama dengan penelitian ini bahwa 54,5% pendidikan responden adalah menengah. Namun, berbeda dengan penelitian Indrayani dkk (2018) yang didapatkan mayoritas respondennya berpendidikan tinggi. Begitu pula dengan penelitian Latifah dkk (2017) dan Nainar dkk (2019) yang berbeda dengan penelitian ini bahwa pendidikan responden terbanyak adalah SMP.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain berupa informasi yang menunjang kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah mereka menerima informasi (Fatmawati & Putri, 2017). Pada penelitian ini terlihat mayoritas responden berpendidikan menengah. Karena *morning sickness* adalah gejala yang wajar terjadi, sehingga ibu hamil yang berpendidikan tinggi maupun rendah sama-sama berpeluang mengalaminya.

Menurut pekerjaan, hasil penelitian didapatkan mayoritas responden kedua kelompok adalah IRT. Penelitian Rudiyanti & Rosmadewi (2019) bahwa 46% responden tidak bekerja. Penelitian Latifah dkk (2017) juga diperoleh hasil yang sama dengan penelitian ini bahwa hampir seluruh responden adalah IRT (76,67%). Demikian juga dengan hasil penelitian Anita dkk (2018) dan Soa dkk(2018) yang juga menunjukkan hasil penelitian yang sama dengan penelitian ini bahwa sebagian besar responden adalah tidak bekerja.

Pekerjaan merupakan suatu yang penting dalam kehidupan dengan bekerja kita bisa memenuhi kebutuhan (Winknjosastro, 2015). Definisi bekerja yaitu responden melakukan kegiatan di rumah atau di tempat lain secara rutin atau berkala dengan tujuan untuk mendapatkan uang (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Ibu hamil yang bekerja dengan layak akan memiliki tingkat sosial ekonomi yang baik, sehingga dapat memenuhi kunjungan pemeriksaan kehamilan sesuai petunjuk petugas kesehatan (Putri, dkk., 2017). Pada penelitian ini, mayoritas responden adalah tidak bekerja (IRT).

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar usia kehamilan responden pada kedua kelompok adalah usia kehamilan 8 minggu. Berbeda dengan penelitian Fitria (2018) bahwa sebagian besar usia kehamilan responden adalah 5-8 minggu. Berbeda juga dengan hasil penelitian Indrayani dkk (2018) bahwa 60% usia kehamilan respondennya adalah 8-12 minggu. Penelitian Maternity dkk (2017) menunjukkan hasil yang juga berbeda dengan penelitian ini bahwa usia kehamilan ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah rata-rata 7 minggu.

Kehamilan adalah kejadian fisiologis dengan hormon yang berperan adalah estrogen dan progesteron. Pengeluaran hormon ini diatur oleh hipotalamus. Jika beban pikiran ibu selama hamil cukup berat, maka berpengaruh terhadap keseimbangan pengeluaran hormon tersebut (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Pada penelitian ini, rata-rata usia kehamilan ibu masih tergolong muda. Sebagian ibu masih belum siap menghadapi kehamilannya, terutama primipara. Akibatnya, mereka lebih berisiko mengalami stress dan *morning sickness*.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas paritas responden kedua kelompok adalah primipara. Hasil ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibu hamil multipara yang paling banyak mengalami *morning sickness* (Anita, dkk., 2018; Fitria 2018; Riduyanti & Rosmadewi 2019; Vitrianingsih & Khadijah (2019).

Peningkatan kejadian mual muntah pada perempuan dengan primipara dibandingkan multipara disebabkan perbedaan produksi hormon (Saswita, dkk., 2013; Soa, dkk., 2018). Bagi ibu yang telah pernah mengalami proses kelahiran (multipara) tentunya pengalaman melahirkan sebelumnya akan sangat membantu sang ibu untuk menjalani semua proses menuju kelahiran dengan lebih baik, termasuk penanganan *morning sickness*. Namun hal ini tentunya berbeda dengan ibu primipara (Azizah & Yuniati, 2016).

Penanganan *morning sickness* dapat diatasi secara farmakologi dan non farmakologi (Indrayani dkk., 2018). Pada penelitian ini, penanganan *morning sickness* ibu hamil trimester 1 dengan cara non farmakologi menggunakan 2 bahan herbal yaitu jahe dan sereh dalam bentuk sediaan teh.

Perubahan Derajat Mual *Pretest* dan *Posttest* Pemberian Teh Simplisia Rimpang Jahe Dalam Mengatasi *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $mean \pm SD$ derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia rimpang jahe dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020 adalah $2,8 \pm 0,422$ dan $1,30 \pm 0,483$. Dari hasil ini terlihat bahwa adanya penurunan derajat mual sebelum dan sesudah diberikan teh simplisia rimpang jahe. Penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya bahwa ada perubahan derajat mual ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe (Rofi'ah dkk, 2017; Indrayani dkk., 2018; Ramadhani & Ayudia, 2019; Yanuaringsih, dkk., 2020).

Gejala *morning sickness* atau disebut juga *emesis gravidarum* biasanya terjadi pada trimester pertama, akibat adanya peningkatan hormon estrogen dan HCG (Wiknjosastro, 2015). *Morning sickness* berlangsung minggu keempat sampai ketujuh

setelah periode menstruasi terakhir dan berkurang pada minggu ke-20 setelah masa kehamilan (Wiraharja dkk, 2011). Secara psikologis, keadaan ini dapat mempengaruhi *quality of life* (Rofi'ah, dkk., 2017).

Berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh $p\text{ value}=0,006$ berarti ada penurunan derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia rimpang jahe pada ibu hamil trimester I. Pemberian teh simplisia rimpang jahe efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya bahwa ada pengaruh minuman jahe dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil (Rofi'ah dkk, 2017; Ramadhani & Ayudia, 2019; Wulandari dkk, 2019; Rufaridah, 2019).

Jahe sebagai stimulan aromatik yang kuat, sehingga mampu mengeluarkan gas dalam perut (Hariana, 2015). Berdasarkan hasil literatur *review* Lete & Alue (2016), jahe dapat mengatasi mual muntah selama masa kehamilan. Bahkan, para ahli juga menyebutnya jahe merupakan jenis tanaman antioksidan terkuat sedunia (Koswara, dkk., 2011). Sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan responden bahwa setelah meminum teh simplisia rimpang jahe, perut terasa hangat dan mual menjadi berkurang.

Peneliti berasumsi bahwa adanya kemampuan teh simplisia rimpang jahe mengatasi *morning sickness* karena kandungan senyawa aktif yang terkandung didalamnya. Jahe adalah salah satu herbal yang efektif mengurangi rasa mual. Sebaiknya ibu hamil mengkonsumsinya dengan dosis tepat dan cara yang benar.

Perubahan Derajat Mual *Pretest* dan *Posttest* Pemberian Teh Simplisia Sereh Dalam Mengatasi *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $mean\pm SD$ derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020 adalah $2,9\pm 0,568$ dan $2,4\pm 0,699$. Dari hasil ini terlihat adanya penurunan derajat mual sebelum dan sesudah diberikan teh simplisia sereh. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya dari Rofi'ah dkk (2017) bahwa sebelum dan sesudah mengkonsumsi sereh sebagian besar ibu hamil pada derajat mual muntah yang sedang/ moderat.

Mual muntah merupakan keluhan yang sering muncul pada hampir seluruh ibu hamil dan berlangsung secara terus menerus sepanjang hari (Rofi'ah dkk, 2017). Sejumlah kecil wanita yang mengalami *morning sickness* akan mengalami mual muntah menetap selama 4 sampai 8 minggu lebih. Keadaan ini terjadi beberapa kali sehari dan kemungkinan tidak akan mampu menahan cairan atau makanan padat, sehingga menyebabkan dehidrasi dan kelaparan (Reeder, 2011).

Berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh $p\text{ value}=0,025$ berarti ada penurunan derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia sereh pada ibu hamil trimester I. Pemberian teh simplisia sereh efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rofi'ah dkk (2017) bahwa pemberian minuman sereh efektif dalam mengatasi *morning sickness*.

Sereh juga bermanfaat untuk meredakan mual (Akbar, 2015). Adapun kandungan kimia sereh yaitu minyak atsiri dengan komponen-komponen *citronelfral*, *citral*, *geraniol*, *metil-heptonone*, *eugenol-metil eter*, dipenten, *eugenol*, kadinen, kadinol, *limonene*, sumber asam folat, seng, magnesium, aluminium, besi, kalsium, mangan, vitamin A, fosfor, dan vitamin C (Hariana, 2015; Rofi'ah, dkk., 2017; Wulaningsih & Irawati, 2019). Kandungan sereh dalam teh dapat melawan bakteri buruk dan parasit penyebab masalah pencernaan, yaitu perut terasa tidak nyaman, disfagia, dan mual. Hasil studi literatur diperoleh bahwa minyak atsiri sereh mampu memblokir aktivitas mual muntah di hipotalamus (Wulaningsih & Irawati, 2019).

Teh simplisia sereh baik dikonsumsi ibu hamil karena dapat mengatasi *morning sickness*. Namun, tidak semua ibu menyukainya. Hasil wawancara diperoleh mereka tidak menyukai teh simplisia sereh karena bau yang menyengat. Peneliti berasumsi bahwa kemampuan sereh mengatasi *morning sickness* karena kandungan senyawa aktif yang terdapat didalamnya. Untuk mengurangi bau menyengat, sebaiknya penggunaan sereh dapat dikombinasikan dengan herbal lainnya.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Teh Simplisia Rimpang Jahe dan Teh Simplisia Sereh dalam Mengatasi *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020

Berdasarkan hasil uji statistik *mann whitney* didapatkan $p\text{ value}=0,033$ berarti ada perbandingan efektivitas pemberian teh simplisia rimpang jahe dan teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I. Teh simplisia rimpang jahe lebih efektif dibandingkan teh simplisia sereh. Penelitian Rofi'ah dkk (2017) diperoleh hasil yang sesuai dengan penelitian ini bahwa konsumsi jahe lebih efektif mengatasi *morning sickness* dibandingkan sereh.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Alyamaniah & Mahmudah (2014) bahwa pemberian seduhan jahe lebih efektif dibandingkan jus buah jeruk bali dalam mengatasi *morning sickness*. Begitu pula dengan penelitian Fitria (2018) bahwa pemberian minuman sirup jahe lebih baik daripada air gula terhadap penurunan keluhan *morning sickness*. Penelitian lainnya dari Rochkmana & Widyawati (2018) bahwa rebusan jahe lebih efektif mengatasi *morning sickness* dibandingkan daun mint.

Adanya kemampuan teh simplisia rimpang jahe dalam mengatasi *morning sickness* karena kandungan senyawa didalamnya. Jahe adalah stimulan aromatik mengandung minyak atsiri *zingiberena* (*zingirona*), *zingiberol*, *bisabilena*, kurkumen, *gingerol*, *flandrena*, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin dan sel enterokromafin, sehingga memberikan rasa nyaman dalam perut dan mengatasi mual (Ahmad, 2013; Fitria, 2018; Aryanta, 2019). Senyawa-senyawa aktif tersebut memiliki aktivitas antiemetik yang manjur (Hariana, 2015).

Mekanisme kerja jahe dengan menghambat reseptor serotonin serta menimbulkan efek antiemetik pada sistem gastrointestinal dan susunan saraf pusat (Wiraharja, dkk., 2011). Serotonin menyebabkan perut terjadi kontraksi. Jika senyawa ini diblok, maka otot saluran pencernaan melemah, dan rasa mual menjadi berkurang (Yusriani & Alwi., 2018; Kurniasih, dkk., 2019). Efek antiemetik jahe juga terdapat pada kombinasi senyawa *zingeronas* dan *shogaols* (Aghazadeh, dkk., 2016).

Di Indonesia, nilai klinik dan keamanan penggunaan jahe dalam mengatasi mual masih belum diketahui (Thomson, dkk., 2014). Biasanya, jahe aman dikonsumsi karena tidak memiliki ketoksitas akut. Namun, jika dikonsumsi sebanyak 6 gram atau lebih, jahe dapat menyebabkan iritasi dan hilangnya mukosa pelindung lambung (Yulianti & Riyanti, 2019).

Salah satu penyebab efektifitas teh simplisia sereh menjadi berkurang dalam mengatasi *morning sickness* pada penelitian ini karena bau sereh yang menyengat, sehingga menyebabkan ibu hamil tidak optimal untuk meminumnya. Hal ini menyebabkan teh simplisia rimpang jahe lebih efektif dalam mengatasi *morning sickness* dibandingkan teh simplisia sereh.

Peneliti berasumsi bahwa teh simplisia rimpang jahe dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengurangi frekuensi mual muntah dan ketidaknyamanan selama kehamilan, sehingga ibu hamil dapat melanjutkan aktifitas sehari-hari dengan tenang dan nyaman, serta menjaga kesehatan ibu dan janinnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pemberian diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Teh simplisia rimpang jahe dan teh simplisia sereh efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020.
2. Ada perbandingan efektivitas pemberian teh simplisia rimpang jahe dan teh simplisia sereh dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020 dengan $p=0,033$ ($p<0,05$).
3. Ada penurunan derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia rimpang jahe pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020 dengan $p=0,006$ ($p<0,05$).
4. Ada penurunan derajat mual *pretest* dan *posttest* pemberian teh simplisia sereh pada ibu hamil trimester I di Klinik Riski Desa Binjai Baru tahun 2020 dengan $p=0,025$ ($p<0,05$).
5. Pemberian teh simplisia rimpang jahe lebih efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I dibandingkan dengan teh simplisia sereh.

Saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Bidan
Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi kepada ibu hamil yang mengalami mual untuk menjadikan teh simplisia rimpang jahe menjadi salah satu alternatif terapi dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I.
2. Bagi ibu hamil
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil trimester 1, agar dapat mengurangi penggunaan obat-obat farmakologi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan melihat dosis yang tepat dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyamaniyah, U. H., & Mahmudah. (2014). *Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Geavidarum Pada Trimester Pertama*. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, 81-87.
- Aryanta, I.W.R. (2019). *Manfaat Jahe Untuk Kesehatan*. E-Jurnal Widya Kesehatan, 1(2), 29– 43.
- Azizah, N., & Yuniati, I.D. (2016). *Pendidikan Kesehatan Pemenuhan Nutrisi pada Primigravida dengan Morning Sickness*. The 4th Univesity Research Coloquium 2016.
- Choiriyah, Trisnasari. (2013). *Efektivitas Konsumsi Ekstrak Jahe Dengan Frekuensi Mual Mu'n Sikap Ibu Menghadapi Morning Sickness*. Profesi, 13(2), 66-71.
- Fitria, L. (2018). *Pengaruh Pemberian Minuman Sirup Jahe Emprit terhadap Penurunan Keluhan Emesis Geavidarum*. Oksitosin Kebidanan, 5(2), 108-112.
- Hariana, A. (2015). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Indrayani, I.M., Burhan, R., & Widiyanti, R. (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), 201-210.
- Koswara, S., A. D., & S. (2012). *Panduan Proses Produksi Minuman Jahe Merah Instan*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Pertanian Bogor. Bogor. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
- Kurniasih, H., Zuhriyatun, F., & Faizah, S.N. (2019). *Efektivitas Kombinasi Ekstrak Jahe Dan Piridoksin Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil*. J Sains Kebidanan, 1(1), 1– 6.
- Latifah, L., Setiawati, N., & Hapsari, E. D. (2014). *Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness*.
- Lete, I., & Allue, J. (2016). *The Effectiveness of Ginger in the Prevention of Nausea and Vomiting during Pregnancy and Chemotherapy*. Integrative Medicine Insights, 11, 11-17.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D.Y. (2017). *Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu*. Jurnal Ilmiah Bidan, 2(3), 10-15.
- Nainar, A.A.A., Diniah, L., & Komariah, L. (2019). *Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 2(2), 81-93.
- Novianti, A., & Purwaingtyas, F. (2016). *Studi tentang Pengaruh Minum Jahe, Teh Manis, dan Makan Roti terhadap Keluhan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I Primipara di Wilayah Puskesmas Dau Kabupaten Malang*. Biomed Science, 4(1), 1-5.
- Nugroho, T., Nurrezki, Warnaliza, D., & Wilis. (2018). *Buku Ajar Askeb 1 Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putra, W. S. (2015). *Kitab Herbal Nusantara Kumpulan Resep dan Ramuan Tanaman Obat Untuk Berbagai Gangguan Kesehatan*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Putra, W. S. (2017). *Kitab Herbal Nusantara: Kumpulan Resep dan Ramuan Tnaman Obat untuk Berbagai Gangguan Kesehatan*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Putri, A. D., Andiani, D., Haniarti, & Usman. (2017). *Efektifitas Pemberian Jahe Hnagat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*.

Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs , 99-105.

- Ramadhani, I.p., & Ayudia, F. (2019). *Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(2), 97-102.
- Reeder. (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Rochkmana M.J., & Widyawati, M.N. (2018). *The Effectiveness of Ginger and Mint Leaves Decoction Toward the Frequency of Emesis Gravidarum*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 12(2), 119-123.
- Rofi'ah, S., Handayani, E., & Rahmawati, T. (2017). *Efektifivitas Konsumsi Jahe dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness*. Jurnal Ilmiah Bidan , 57-62.
- Romauli, S. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rudiyanti, N., & Rosmawati. (2019). *Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan, dan Stress dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 15(1), 7-18.
- Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). *Pengaruh Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum*. Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 4(1), 204-209.
- Salman, R. B., & Polim, A. A. (2016). *30 Perubahan Tubuh Selama Hamil*. Jakarta: Pustaka Kemang.
- Saswita, D., Yulia, I., & Bayhakki. (2013). *Efektifitas Minum Jahe dalam Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*. Jurnal Ners Indonesia, 10(2).
- Setyaningrum, H. D., & Saparinto, C. (2016). *Jahe Plus Kalender Budi Daya Monokultur dan Polikultur*. Jakarta Timur: Penebar Swadaya.
- Soa, U.O.M., Amelia, R., & Octaviani, D.A. (2018). *Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT*. J Kebidanan, 8(2), 157– 167.
- Sugiyono. (2016). *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryati, R. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2017). *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Thomson, M., Leung, L., & Cobin, R. (2014). *Effects of Ginger for Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Meta-Analysis*. The Journal of American Board of Family Medicine, 27(1), 115-22.
- Tiran, D. (2018). *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: CV.Andi Offset.
- Walyani, S. E. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Wiknjosastro, H. (2015). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

- Wiraharja, R. S., Heidy, Rustam, S., & Iskandar, M. (2011). *Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan*. *Journal of Medicine* , 161-170.
- 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*, 42-47.
- Wulaningsih, I., & Irawati. (2019). Pengaruh Ginger Tea terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil di RS Bhayangkara Semarang. *Journal Annur Purwodadi*. 1(2), 44-53.
- 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*, 3(2), 151-158.
- Yusriani, & Alwi, M. K. (2018). Implementasi Pelayanan Kesehatan Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomate'ne, Kecamatan Turatea, Kabupaten Jeneponto. In: Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. In; *Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi* , vol 1, 157-163.