Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 21177-21183

Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Melia Indrawati, S.ST Tahun 2026

Mamluatul Nikmah[1], Fitriana[2]
[1,2]Universitas Aisyah Pringsewu
e-mail: mamluatulnikmah1@gmail.com

Published: April 2026

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin dimulai saat konsepsi dan berakhir pada saat awal permulaan persalinan. Kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada ibu karena terdapat peningkatan *hormone estrogen, progesterone* yang diproduksi oleh *Human Chronic Gonadotropin* yang menyebabkan emesis gravidarum (Saswita, 2022). Berdasarkan data WHO 2023 terdapat 12,5% Ibu hamil yang mengalami mual muntah, untuk megatasinya dengan menggunakan terapi nonfarmakologi jahe merah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jahe merah terhadap frekuensi mual-muntah pada ibu hamil trimester I diPMB Melia Indrawati, S.ST.

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi eksperiment* dengan rancangan *control group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah diPMB Melia Indrawati, S.ST sebanyak 30. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Hasil uji *mann withney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah dengan hasil *p value* = 0,000 ($p \leq \alpha = 0{,}05$) artinya ada pengaruh ekstrak jahe terhadap perubahan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I diPMB Melia Indrawati, S.ST. Saran bagi ibu hamil terutama PMB untuk menjadikan pemberian air rebusan jahe merah sebagai referensi untuk mengurangi mual muntah yang dirasakan ibu hamil trimester I serta dapat melakukan penyuluha tentang manfaat air rebusan jahe merah.

Kata Kunci : Kehamilan, Mengurang Emesis gravidarum, Ekstrak jahe merah

ABSTRACT

Fetal growth and development begin at conception and end at the onset of labour. Pregnancy causes hormonal changes in the mother due to an increase in oestrogen and progesterone produced by human chorionic gonadotropin, which causes emesis gravidarum (Saswita, 2022). According to WHO data from 2023, 12.5% of pregnant women experience nausea and vomiting, which can be treated using non-pharmacological therapy with red ginger. This study aims to determine the effect of red ginger administration on the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at PMB Melia Indrawati, S.ST.

This study used a quasi-experimental method with a control group pre-post test design. The population in this study consisted of 30 pregnant women in their first trimester experiencing nausea and vomiting at PMB Melia Indrawati, S.ST. The sampling technique used in this study was purposive sampling.

The Mann-Whitney test results showed that there was a difference in the average frequency of nausea and vomiting with a p-value of 0.000 ($p \leq a = 0.05$), meaning that red ginger extract had an effect on changes in the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at PMB Melia Indrawati, S.ST. The recommendation for pregnant women, especially PMB, is to use red ginger decoction as a reference to reduce nausea and vomiting experienced by pregnant women in their first trimester and to provide information about the benefits of red ginger decoction.

Keyword : Pregnancy, Reducing Emesis gravidarum, Red ginger extract

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin dimulai saat konsepsi dan berakhir pada saat awal permulaan persalinan. Kehamilan ini merupakan suatu perubahan *ovum* oleh spermatozoa kemudian akan mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai

dengan janin lahir, dimana usia kehamilan yang normal berlangsung antara 37-40 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir (Syarifah et al., 2022).

Trimester pertama merupakan periode kehamilan dari mulai terjadinya konsepsi sampai dengan usia kehamilan 12 minggu (0-3 bulan). Pada trimester pertama terdapat keluhan-keluhan yang dapat dirasakan oleh ibu hamil. Keluhan ringan seperti tejadinya *morning sickness*, hal ini diakibatkan karena terjadinya perubahan hormon. Dalam kehamilan ini dapat terjadi perubahan fisik yaitu payudara terus membesar, rahim yang mengalami perubahan, perut yang membesar setiap bulan, berat badan yang selalu naik, selain itu organ yang ada di dalam mengalami perubahan sistem kerja seperti otot-otot pencernaan yang melemah (Febriyeni et al., 2021).

Perubahan yang terjadi pada ibu dapat mengakibatkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan tersebut dapat terjadi karena terdapat peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dan plasenta, dimana hal ini merupakan penyebab terjadinya mual muntah pada kehamilan atau emesis gravidarum. Mual muntah ini biasanya terjadi pada pagi hari dan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Namun, frekuensi terjadinya mual muntah ini tidak hanya terjadi di pagi hari melainkan siang bahkan pada malam hari (Syarifah et al., 2022).

Menurut data WHO tahun 2023 didapatkan jumlah kejadian mual dan muntah mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari Swedia 0,3%, California 0,5%, Canada 0,8%, Cina 10,8%, Norwegia 0,9%, Pakistan 2,2%, Turki 1,9%, dan 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia (Kusyati, Surtiningsih and Yanti, 2023). Mual dan muntah ringan terjadi antara minggu ke-5 dan minggu ke-12 dialami oleh 50% sampai 80% wanita hamil (Rufaridah et al, 2020). Untuk mengatasi mual muntah agar tidak berlanjut menjadi Emesis gravidarum yaitu dengan melakukan pengobatan sedini mungkin untuk mengatasi emesis gravidarum (Syarifah et al., 2022).

Rasa mual pada awal kehamilan dapat ditangani dengan cara farmakologi dan juga non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat diberikannya vitamin B6, vitamin B Komplek dan lain-lain. Sedangkan penanganan secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara ibu diberikan penanganan komplementer seperti aromaterapi, akupresur, akupuntur, terapi herbal dengan menggunakan pengobatan herbal tradisional, dan lainnya (Romadhoni, 2020).

Salah satu pengobatan komplementer nonfarmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi emesis gravidarum yang dianjurkan WHO yaitu tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan jahe atau ginger (Bahrah, 2022).

Keunggulan yang paling utama dari tanaman jahe adalah kandungan minyak atsiri yang memiliki efek menyegarkan serta dapat memblokir reflek muntah. Dengan mengkonsumsi jahe sebanyak 1 gram per hari dalam bentuk yang telah diolah menjadi teh maupun masih segar terbukti dapat mengatasi permasalahan pada organ pencernaan seperti heartburn, nyeri ulu hati, sakit perut, kembung, mual muntah dan sering buang gas (Okinarum, 2020).

Nutrisi yang terkandung dalam jahe adalah *postassium* 3,4%, *magnesium* 3,0%, *copper* 3,0%, *magnese* 3,0%, dan vitamin B6 2,5%. Dalam jahe memiliki kandungan yang berasal dari vitamin A, B, C, lemak, protein, pati, dammar, asam organic, oleoresin, gingerin, dan minyak terbang (*zingeron, zingerol, zingiberin, borneol, sineol, dan feladren*), dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu neurotransmitter yang disintesiskan pada neurotrasmiter yang disintesiskan pada neuron seretonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromatifin dalam saluran pencernaan. Hal ini diyakini sebagai pengurangan rasa mual muntah. Dimana konsumsi minuman jahe tersebut dilakukan selama 7 hari, diminum setiap hari pada pagi dan sore hari (Widowati et al., 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa orang menunjukkan bahwa pemberian jahe dipercaya mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Jahe suatu tanaman rimpang yang mempunyai banyak manfaat serta dalam jahe juga mengandung *Atsiri Zingiberena* (*zingiroan*), Gingerol zingiberol, kurkumen, flanderna, bisabilena, vitamin A serta resin pahit yang dianggap mampu menghambat Serotonin yang dapat membantu merilekskan otot pada saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga rasa mual dan muntah bisa berkurang (Aulia et al. 2022).

Dari hasil studi pendahuluan melalui observasi dan wawacara secara langsung kepada bidan Melia Indrawati Pekon Giri Tunggal. Data ibu hamil dari bulan Juli 2026 hingga bulan Desember 2026 rata-rata 35 diantaranya mengalami mual muntah. Penanganan yang dilakukan di PMB selama ini dengan pemberian obat antimual dan juga vitamin.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Melia Indrawati, S.ST Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi eksperiment* dengan rancangan *control grup pre-post test design*. Penelitian ini akan dilakukan pengamatan awal terhadap frekuensi terjadinya mual dan muntah trimester 1 sebelum diberikan jahe merah dan sesudah di berikan jahe merah di PMB Melia Indrawati, S.ST. dengan membandingkan frekuensi rata-rata sebelum dan sesudah di berikan jahe merah. Lokasi penelitian ini dilakukan di PMB Melia Indrawati, S.ST Kecamatan Pagelaran Utara Kabupaten Pringsewu. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 juli – 20 Desember 2025. Instrument penelitian menggunakan lembar *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE).

Analisis Bivariat ini di gunakan untuk melihat pengaruh pemberian Ekstrak Wedang jahe merah terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Melia Indrawati, S.ST digunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan syarat data harus berdistribusi normal, jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji *Mann withney* sedangkan untuk melihat perbedaan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di pada kelompok intervensi dan kontrol digunakan uji *Independent Sampel T-test* .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan Ekstrak Wedang jahe merah, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1 Rata-rata Frekuensi Mual dan Muntah pada kelompok Intervensi di PMB Melia indrawati, S. ST

Frekuensi Mual dan Muntah	n	*Min*	*Max*	*Mean*	*SD*
Sebelum	15	6	11	8,33	1,496
Sesudah	15	6	9	7,33	1,113

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum perlakuan adalah 8,33 dan rata-rata frekuensi mual dan muntah setelah perlakuan adalah 7,33.

Tabel 2 Rata-rata Frekuensi Mual dan Muntah pada kelompok Kontrol di PMB Melia indrawati, S. ST

Frekuensi Mual dan Muntah	n	*Min*	*Max*	*Mean*	*SD*
Sebelum	15	6	13	8,60	2.098
Sesudah	15	6	12	8,33	2.127

Berdasarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi Kelompok kontrol mual dan muntah sebelum perlakuan adalah 8,60 dan rata-rata frekuensi mual dan muntah setelah perlakuan adalah 8,33.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (Pemberian ekstrak jahe merah) terhadap variabel dependen (Frekuensi Mual Muntah) dengan menggunakan *Paired Sampel T Test dan Mann Withney*, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I Di PMB Melia indrawati, S. ST

Skor Pengetahuan	Kelompok Intervensi n : 15		Kelompok Kontrol n: 15		*P VALUE*
	Mean	*Sig*	Mean	*Sig*	
Pre Test	15.40	0.002*	15.60	0.262*	0.000**
Post Test	13.77		17.23		
Δ Selisih Pengetahuan	± 1.63		± -1.63		

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan mual muntah dari pre-test dengan rata-rata 8,60 standar deviasi 2,098 sedangkan post-test mual muntah dengan rata-rata 8,33 standar deviasi 2.127. Hasil uji *mann withney* didapatkam nilai p-value = 0,000 (p<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak jahe merah terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Melia Indrawati. S.ST.

PEMBAHASAN

1. Frekuensi Mual dan Muntah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden didapatkan mual muntah dari pre-test dengan rata-rata 8,60 standar deviasi 2,098 sedangkan post-test mual muntah dengan rata-rata 8,33 standar deviasi 2.127. Hasil uji *mann withney* didapatkam nilai p-value = 0,000 (p<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Melia Indrawati. S.ST. Frekuensi mual muntah meningkat karena ibu hamil masih belum mengetahui penanganan yang baik dan benar untuk mengurangi mual dan muntah (emesis gravidarum) yang sedang dialaminya serta belum ada sosialisasi yang optimal dalam penanganan emesis gravidarum.

Emesis gravidarum secara fisiologis biasa dialami para ibu hamil, khususnya pada awal-awal kehamilan atau pada trimester pertama. Pada wanita hamil, emesis gravidarum disebabkan karena perubahan dalam sistim endokrin terutama karena tingginya kadar hCG (*human chorionik gonadotropin*), yang dihasilkan oleh sel-sel tropoblast dan umumnya terjadi antara minggu ke-8 sampai minggu ke-16 kehamilan pengaruh kadar progesterone yang meningkat. Progesterone menyebabkan relaksasi klep (*sfingter*) antara lambung dan oesophagus, sehingga cairan lambung kembali ke oesophagus yang menyebabkan mual muntah. Selain itu, emesis gravidarum kadang juga terjadi karena ibu hamil mencium aroma atau bau masakan tertentu (Andalas, 2022).

Penelitian Irmayasari (2022) mengungkapkan bahwa ada hubungan hormone hCG dengan frekuensi emisis gravidarum pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan setiap responden yang frekuensi emesis gravidarumnya lebih banyak, kadar hormon hCG juga tinggi begitu sebaliknya jika frekuensi emesis jarang atau bahkan tidak emesis, kadar hormon hCG rendah. Tidak ada satu responden pun yang mengalami kesenjangan hasil penelitian yaitu jika emesis sering, kadar hormon hCG rendah.

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester pertama. Gajala-gejala ini kurang lebih terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih sepuluh minggu. Emesis gravidarum masa kehamilan adalah perasaan tidak enak dan keluarnya isi perut yang dialami oleh ibu hamil pada fase awal kehamilan. Penanganan *emesis gravidarum* dibagi menjadi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi terdiri dari pemberian Vitamin (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 jahe (Setiawan, 2021).

Fungsi pada farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut

kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada system saraf pusat. Nutrisi yang terkandung dalam jahe adalah potassium (3,4%), magnesium (3,0%), copper (3,0%), manganese (3,0%), dan vitamin B6 (*pyridoxine*) (2,5 %) (Fitria, 2022).

2. Pengaruh Pemberian Ekstrak Wedang Jahe Merah terhadap perubahan Frekuensi Mual dan Muntah

Berdasarkan hasil penelitian menunujukkan ada perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah pemberian wedang jahe setelah dilakukan perlakuan Ekstrak Wedang jahe merah, hampir seluruh dalam kategori emesis sedang yaitu sebesar (82,4%) dengan *p value* sebesar 0,004 ($p \leq \alpha = 0,05$). Sedangkan hasil uji statistik pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian teh hangat dengan p value 0,083 ($p > \alpha = 0,05$).

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

Hal ini sejalan dengan Berdasarkan penelitian Aini Zahratul (2021) adanya perubahan frekuensi mual dan muntah pada ibu yang mengalami emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberi air rebusan jahe selama 4 hari. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Saswita dkk (2021) frekuensi mual ibu hamil sebelum dilakukan intervensi sebagian besar adalah empat sampai enam kali perhari. Sedangkan frekuensi muntah ibu hamil sebelum intervensi adalah satu sampai tiga kali perhari. Hasil uji *statistic* nilai *p* adalah 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada prbedaan yang signifikan dari frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi.

Menurut peneliti Saswita dkk (2021) Seorang professor *obstetrics* dan *gynecology* Univeristas Adelaide, Australia menyebutkan dari hasil penelitiannya bahwa ada efek menguntungkan dari minum jahe bagi wanita karena jahe dapat mengurangi rasa mual dan muntah, bahwa jahe berkhasiat mengendurkan dan melemahkan otot-otot pada saluran pencernaan sehingga mual muntah banyak berkurang. Hasil penelitian Smith didukung dengan penelitian Vutyavanich (2021) bahwa jahe efektif untuk mengobati gangguan pencernaan dan pencegahan gejala mual muntah. Sebuah survey yang dilakukan oleh Power et al (2021) di washington menemukan bahwa dokter obstetrik lebih cenderung menyarankan wanita hamil untuk mencoba mengkonsumsi jahe sebelum meresepkan obat antiemetik (Setiawan, 2021).

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, ibu mengatakan setelah meminum wedang jahe, perut terasa hangat, mual muntah berkurang. Setelah dilihat dari pola makan, 2 responden yang tidak mengalami penurunan frekuensi mual muntah yang signifikan atau dalam kategori *emesis gravidarum* kategori sedang. Hal ini disebabkan karena ibu terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang memicu timbulnya mual muntah seperti kol, mentimun, nangka, dan makanan yang berbau tajam serta berminyak dan bersantan. Menurut Khabiba (2022) jenis makanan tersebut menghasilkan gas dalam perut sebaiknya dihindari oleh ibu hamil, sebab pada ibu hamil gerakan lambung melambat dan membentuk gas sehingga mengakibatkan perut terasa kembung serta mengiritasi lambung.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian wedang jahe pada ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual dan muntah (*emesis gravidarum*) memegang peranan penting dalam pemberian asuhan kebidanan yang dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah dalam kehamilan. Untuk mewujudkan terlaksananya intervensi pemberian wedang jahe, diperlukan adanya kerja sama dan kesadaran yang tinggi dari bidan dan ibu hamil. Kemampuan ibu dalam menerapkan penanganan non farmakologi selama mual muntah dalam kehamilan yaitu dengan pemberian wedang jahe tidak dapat dipisahkan dari pengetahuan ibu. Oleh karena itu, bidan harus mampu memberikan konseling cara

mengurangi mual dan muntah yaitu dengan pemberian wedang jahe saat mengalamai *emesis gravidarum*, tidak hanya memberikan obat-obatan untuk mengurangi mual muntah.

Keunggulan yang paling utama dari tanaman jahe adalah kandungan minyak atsiri yang memiliki efek menyegarkan serta dapat memblokir reflek muntah. Dengan mengkonsumsi jahe sebanyak 2,5 gram per hari dapat mengatasi permasalahan pada organ pencernaan seperti heartburn, nyeri ulu hati, sakit perut, kembung, mual muntah dan sering buang gas pada ibu hamil (Okinarum, 2020).

Nutrisi yang terkandung dalam jahe adalah *postassium* 3,4%, *magnesium* 3,0%, *copper* 3,0%, *magnese* 3,0%, dan vitamin B6 2,5%. Dalam jahe memiliki kandungan yang berasal dari vitamin A, B, C, lemak, protein, pati, dammar, asam organic, oleoresin, gingerin, dan minyak terbang (*zingeron, zingerol, zingiberin, borneol, sineol, dan feladren*), dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu neurotransmitter yang disintesiskan pada neurotrasmiter yang disintesiskan pada neuron seretonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromatifin dalam saluran pencernaan. Dengan memberikan seduhan jahe kepada ibu hamil dengan dosis 2,5 gram (0,0882 ons) jahe merah, air hangat 250 ml dan gula pasir pada pagi dan sore selama 4 hari bertutur-turut. Dimana dalam jahe terdapat senyawa yang dapat memeberikan rasa nyaman pada perut sehingga dapat mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil (Zuanita, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Ekstrak Wedang jahe terhadap frekuensi mual-muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Melia Indrawati, S.ST : Hasil yang didapatkan mual muntah dari pre-test dengan rata-rata 8,60 standar deviasi 2,098 sedangkan post-test mual muntah dengan rata-rata 8,33 standar deviasi 2.127. Ada pengaruh pemberian Ekstrak Wedang Jahe Merah terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I dengan nilai p=0,000 dan ada pengaruh pemberian ektrak wedang jahe terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I.

SARAN

Hasil studi kasus dapat dimanfaatkan sebagai masukan pada manajemen asuhan kebidanan bagi ibu hamil, dengan intervensi komplementer jahe merah untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa khususnya Mahasiswa Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu sehingga jahe merah dapat di jadiakan obat alternatif untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Diharapkan dijadikan salah satu pertimbangan bagi masyarakat dan pelayan kesehatan untuk menjadikan jahe merah sebagai pilihan obat yang bersifat herbal untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya sehingga dapat digunakan sebagai model alternative dalam penelitian-penelitian yang terkait penanganna mual muntah pada ibu hamil Trimester I agar dapat memodifikasi metode penelitian desain penelitian eksperimen atau kuantitatif sehingga dapat melihat secara langsung hubungan, sebab akibat, untuk mendapatkan gambaran penanganan menggunakan komplementer jahe merah untuk mengurangi mual muntah ibu hamil.

REFERENSI

Aisah, Y. and Tarmali, Auly Setyowati, H. (2020) 'Hubungan Gravida Dan Usia Dengan Kejadian E Mesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang', (3), p. 10. Available at: https://studylibid.com/doc/1000221/hubungan-gravida-dan-usia-dengan- kejadian-emesis-gravidarum.

Aini Zahratul. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Hangat terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Tambusai Batang Dui Kecamatan Bathin Solapan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2) : (139-143).

Andalas. (2022). *Keperawatan Maternitas Kehamilan Vol 1*. Jakarta: Kencana.

Asrinah, Putri, S. S., Sulistyorini, D., Muflihah, I. S., & Sari, D. N. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Aulia, Devy Lestari Nurul, Arum Dwi Anjani, Risqi Utami, and Berty Prima Lydia. (2022). "Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences) 11(July 2019): 43–51.

Bahrah. (2022). Manfaat Ginger (Jahe) sebagai Terapi Nonfarmakologis. Pekalongan: Nasya Expanding Management.

Fauziah, S., & Sutejo. (2020). *Keperawatan Maternitas Kehamilan Vol 1*. Jakarta: Kencana.

Febriyeni, F. and Delfina, V. (2021). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Daun Pandan Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 12(1), p. 49.

Fitria, R. (2020) 'Efektifitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I Di Puskesmas Dolok Masihul Kec. Dolok Masihul Kab. Serdang Bedagai', *Jurnal maternity and neonatal*, 1(2), pp. 55–66.

Irmayasari. 2020. *Hubungan Kadar Hormon HCG dengan Frekuensi Emisis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2020*. Jurnal STIKES Aisyiyah Yogyakarta.

Khabiba. (2022). Pengaruh Mengkonsumsi Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Praktik Mandiri Bidan Santi Yosina. *Journal Getsempena Health Science*, 2(1) : (34-45).

Mitayani. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika. Pudiastuti, R. D. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal & Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Okinarum, G. (2020). Pemanfaatan Herbal dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Panasea.

Power et al .(2021) Pengaruh Minuman Jahe (Zingiber Officinale) untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(2) : (81-89).

Romadhoni, K. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Wedang Jahe Merah Terhadap Penurunan Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Puskesmas Air Padang 2018, Energies, 6(1), pp. 1–8.

Saifudin and Bari, A. (2021) *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Saswita, Dewi, I. Y. and Bayhakki (2021) 'Efektifitas Minuman Jahe D a L a M Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1', *Jurnal Ners Indonesia*, 1, pp. 1–10.

Setiawan. (2021). Efektifitas Pemberian Teh Jahe Untuk Mengatasi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1) : (53-57

Syarifah, Anita; Rosfinawati; Juwita, R. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanabaru, Jurnal Kesehatan Maharatu.

Widowati, R. et al. (2020). Penyuluhan dan Pemberian Minuman Madu Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Satu Dengan Emesis Gravidarum', Journal of Community Engagement in Health.

Vutyavanich (2021). Pengaruh Mengkonsumsi Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Praktik Mandiri Bidan Santi Yosina. *Journal Getsempena Health Science*, 2(1) : (34-45).

Wiraharja, R. S., Rustam, S., & Iskandar, M. (2021). Kegunaan jahe untuk mengatasi gejala mual dalam kehamilan, *10*(3), 161–170.

Zuanita, O.P (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan Morning Sickness Pada Ibu Hamil TM 1. Jurnal Medika Nusantara.