

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I

Dian Laila Novianita^{1*}, Inda Corniawati², Frana Andrianur²

¹ Applied Midwifery Study Program, Poltekkes Kemenkes, East Kalimantan, Indonesia

² Nursing Study Program Study, Poltekkes Kemenkes, East Kalimantan, Indonesia

Email: ^{1,*}novianitadian@gmail.com, ²kampuscor@gmail.com, ³franandrianur@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: novianitadian@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak—Emesis gravidarum, atau mual dan muntah berlebihan pada kehamilan muda, adalah masalah umum yang sering dialami oleh ibu hamil. Sebagian besar kasus mual dan muntah selama kehamilan dapat dikelola dengan perawatan rawat jalan dan penggunaan obat penenang serta anti-muntah. Namun, penanganan hiperemesis gravidarum, yang merupakan bentuk yang lebih parah dari mual dan muntah selama kehamilan, dapat dilakukan baik dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang digunakan adalah aromaterapi dengan menggunakan minyak esensial lemon dan konsumsi minuman jahe. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan minuman jahe terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Kaibun. Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest without Control Group*. Populasi penelitian terdiri dari ibu hamil yang berada dalam trimester pertama kehamilan. Sampel yang diambil sebanyak 30 responden. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengurangan gejala emesis gravidarum antara kelompok yang menerima aromaterapi lemon dan kelompok yang mengonsumsi minuman jahe, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dan konsumsi minuman jahe memiliki pengaruh yang positif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Pendekatan non-farmakologis ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam penanganan emesis gravidarum pada masa kehamilan muda.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon; Emesis Gravidarum; Minuman Jahe; Ibu Hamil; Trimester Pertama

Abstract—Emesis gravidarum, or excessive nausea and vomiting during early pregnancy, is a common issue frequently experienced by pregnant women. Most cases of pregnancy-related nausea and vomiting can be managed through outpatient care and the use of sedatives and anti-emetics. However, the treatment of hyperemesis gravidarum, a more severe form of pregnancy-related nausea and vomiting, can be approached both pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological approach involves the use of aromatherapy with lemon essential oil and the consumption of ginger-infused beverages. This study aims to analyze the effects of lemon aromatherapy and ginger beverage consumption on reducing emesis gravidarum symptoms in first-trimester pregnant women at the Kaibun Health Center. The research employs a Pretest-Posttest without Control Group design, with a sample of 30 first-trimester pregnant respondents. Statistical analysis using the Wilcoxon test reveals a significant difference in the reduction of emesis gravidarum symptoms between the group receiving lemon aromatherapy and the group consuming ginger beverages, with a *p-value* of 0.001. Based on these findings, it can be concluded that the administration of lemon aromatherapy and ginger beverage consumption has a positive impact on reducing emesis gravidarum symptoms in first-trimester pregnant women. This non-pharmacological approach can be an effective alternative for managing emesis gravidarum during early pregnancy.

Keywords: Emesis Gravidarum; Lemon Aromatherapy; Ginger Beverage; Pregnant Women; First Trimester

1. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum merupakan hal yang sering terjadi pada kehamilan trimester pertama dengan prevalensi kejadian di Indonesia sekitar 50-80% diantaranya pada primigravida 60-80% dan multigravida 40-60% (Setyowati ER, 2018). Hal ini disebabkan karena adanya perubahan hormon pada ibu hamil yaitu adanya peningkatan hormon chorionic gonadotropin (HCG) serta hormon progesteron yang menyebabkan pergerakan dari usus kecil, kerongkongan, dan perut yang menyebabkan rasa mual selain itu mual dan muntah juga dapat disebabkan karena kekurangan vitamin B6 (Manuaba, 2018).

Komplikasi dari emesis gravidarum adalah hiperemesis gravidarum yang dapat mengakibatkan tubuh ibu akan melemah, dehidrasi, muka pucat, serta darah akan menjadi kental karena adanya perlambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Jika oksigen dan makanan untuk jaringan berkurang maka akan membahayakan kondisi ibu dan janin yang ada dalam kandungan (Setyowati ER, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2018), kejadian emesis gravidarum setidaknya 15% dari semua wanita hamil. Emesis gravidarum terjadi dengan frekuensi yang berbeda di seluruh dunia yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum juga 0,5-2 % (WHO, 2018). Di Indonesia kejadian emesis gravidarum dari 2.203 kehamilan yang dapat diamati secara lengkap adalah 543 ibu hamil dengan emesis gravidarum. Di Indonesia, kurang lebih 10% ibu hamil menderita emesis gravidarum (Kemenkes RI, 2018).

Di Provinsi Kalimantan Timur khususnya Kutai Timur, NVP (mual muntah saat hamil) atau mual muntah saat hamil dengan prevalensi (97,7%) dan eremesis gravidarum kurang lebih 411 (2,3%) dari 17.850 kehamilan (Dinkes Provinsi Kalimantan Timur, 2020). Berdasarkan data K1 Puskesmas Kaibun Tahun 2022 yaitu data kunjungan pertama

kali ibu hamil pada bulan Oktober-Desember sebanyak 142 dengan rincian pada bulan Oktober sebanyak 51 ibu, November 35 ibu dan Desember 26 ibu hamil trimester I yang berkunjung ke Puskesmas. Dari jumlah tersebut 31,5% ibu mengalami mual dan muntah.

Terjadinya emesis gravidarum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia ibu, paritas, pendidikan dan pekerjaan. Menurut Wijaya (2017), ada hubungan antara status kehamilan dan usia ibu hamil dengan prevalensi emesis gravidarum. Berdasarkan hasil penelitian, 34 responden (87,2%) merupakan ibu sulung dengan emesis gravidarum dan 5 ibu sulung tanpa muntah (12,8%). Terdapat 16 responden (37,2%) yang muntah dan 27 (62,8%) multigravida yang tidak muntah (Wijaya, 2017).

Penatalaksanaan hiperemesis yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan mual dan muntah baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis biasanya ibu dapat mengkonsumsi vitamin B6, zat besi (Fe) dalam bentuk tablet sebagai penambah darah serta masih banyak yang lainnya. Sedangkan secara non-farmakologis, dapat melakukan tindakan pencegahan dan pengobatan secara alamiah salah satunya yaitu memberikan aromaterapi lemon dan mengkonsumsi minuman jahe (Wulandari, 2019).

Aromaterapi adalah minyak tumbuhan yang harum dan mempunyai konsentrasi tinggi dan mudah mengalami penguapan (Saridewi, 2018). Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Salah satu aromaterapi yang efektif menurunkan mual adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon diakui sebagai pengobatan herbal yang efektif untuk mual (Saridewi, 2018).

Lemon minyak esensial (citrus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai aromaterapi yang aman pada kehamilan. Lemon mengandung Limonene yang berfungsi menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan indikasi digunakan untuk mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. Aromaterapi lemon mengandung Linalil Asetat yang berfungsi menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang serta memiliki khasiat sebagai penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf (Rofi'ah, 2017).

Sama halnya dengan jahe, jahe merupakan tanaman obat tradisional dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungan kimia di dalam jahe yang dapat mengatasi mual muntah diantaranya yaitu minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflek muntah. Oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Efek antiemetik juga ditimbulkan oleh komponen diterpenoid yaitu gingerol, shaogaol, galanolactone (Ebtavanny et al., 2022).

Jahe dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual pada ibu hamil dengan dengan ketepatan cara konsumsinya. Publikasi dalam sebuah University of Maryland Medical Center, menjelaskan pada saat hamil mengkonsumsi 1 gram ekstrak jahe setiap hari merupakan hal yang efektif dan aman untuk mengurangi rasa mual dan muntah di pagi hari yang sering dirasakan. Selama 4 hari diberikan 1 gram jahe pada wanita hiperemesis setelah pengobatan, penurunan yang signifikan terjadi dalam mual dan muntah (Ebtavanny et al., 2022).

Studi pendahuluan yang telah kami lakukan di Puskesmas Kaubun telah memberikan wawasan yang berharga mengenai realitas emesis gravidarum dalam konteks lokal. Data yang kami kumpulkan dari 20 ibu hamil trimester pertama dengan gejala emesis gravidarum menggambarkan kerumitan dan tingginya insiden kondisi ini di wilayah kami. Dalam studi ini, kami menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil primigravida, sebanyak 13 dari 20 responden, mengalami emesis gravidarum sejak awal kehamilan mereka, dengan frekuensi mual dan muntah mencapai 2-3 kali sehari. Temuan ini menunjukkan bahwa gejala emesis gravidarum tidak hanya terbatas pada trimester pertama, tetapi juga dapat muncul sejak awal kehamilan, yang memberikan tekanan ekstra pada ibu hamil yang pertama kali mengalami kehamilan. Di sisi lain, dari 20 responden, 8 ibu hamil multigravida juga mengalami frekuensi mual dan muntah sebanyak 1-3 kali sehari. Hal ini mengindikasikan bahwa gejala emesis gravidarum dapat terjadi pada ibu hamil baik yang pertama kali mengalami kehamilan maupun yang sudah memiliki pengalaman sebelumnya, dan keduanya membutuhkan penanganan yang tepat untuk mengurangi gejala tersebut. Data-data dari studi pendahuluan ini juga memperkuat urgensi penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan aromaterapi lemon dan minuman jahe sebagai pendekatan alternatif dalam mengatasi emesis gravidarum. Fakta bahwa gejala emesis gravidarum dapat terjadi pada ibu hamil dalam frekuensi yang beragam, serta dampaknya yang dapat dirasakan oleh berbagai kelompok ibu hamil, menunjukkan perlunya mencari solusi yang efektif dan aman untuk mengurangi gejala ini.

Berdasarkan pendahuluan di atas telah menguraikan secara mendalam tentang masalah emesis gravidarum, yang merupakan sebuah permasalahan yang umum terjadi pada ibu hamil, khususnya pada trimester pertama kehamilan. Penjelasan tersebut mencakup prevalensi gejala ini di Indonesia, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta dampak serius yang dapat terjadi jika tidak ditangani dengan baik. Dari latar belakang tersebut, penulis merasa bahwa perlu untuk menjalankan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan minuman jahe sebagai pendekatan non-farmakologis dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Pertama-tama, penting untuk mencatat bahwa emesis gravidarum adalah masalah yang tidak hanya meresahkan ibu hamil, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan perkembangan janin yang sedang dikandung. Dalam beberapa kasus, kondisi ini dapat mengarah pada hiperemesis gravidarum, yang memiliki potensi untuk melemahkan tubuh ibu, dehidrasi, serta masalah kesehatan serius lainnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum menjadi sangat relevan dan penting bagi kesejahteraan ibu hamil dan perkembangan janin mereka.

Selanjutnya, penulis melihat bahwa penanganan emesis gravidarum masih menjadi tantangan dalam praktik medis sehari-hari. Meskipun ada perawatan farmakologis yang tersedia, penggunaannya terkadang dibatasi oleh efek samping yang mungkin timbul, terutama selama trimester pertama yang sangat sensitif. Oleh karena itu, mencari alternatif penanganan non-farmakologis yang efektif dan aman menjadi suatu keharusan.

Kemudian, penulis tertarik untuk menjelajahi potensi aromaterapi lemon dan minuman jahe sebagai pendekatan alami yang dapat membantu mengurangi emesis gravidarum. Kedua bahan ini telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan memiliki sifat-sifat yang dapat meredakan mual dan muntah. Namun, sejauh ini, belum ada penelitian yang memadai untuk menguji secara ilmiah efektivitas dan keamanan penggunaan kedua bahan ini pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang potensi penggunaan aromaterapi lemon dan minuman jahe sebagai alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif.

Dengan memahami latar belakang yang kompleks ini, penulis yakin bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berharga dalam meningkatkan perawatan ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, serta memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pendekatan alami seperti aromaterapi dan minuman jahe dapat membantu mengatasi masalah ini. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi panduan untuk praktisi medis dalam memberikan perawatan yang lebih baik kepada ibu hamil yang memerlukan bantuan dalam mengatasi gejala emesis gravidarum.

2. METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini merupakan aspek yang sangat penting dalam rangka menjalankan penelitian mengenai pengaruh pemberian minuman jahe terhadap pengurangan emesis gravidarum. Dalam hal ini, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yang disebut sebagai *Pre eksperimental*. *Pre eksperimental* adalah jenis penelitian yang belum memenuhi semua kriteria eksperimen sungguhan, termasuk pengambilan sampel acak dan kelompok kontrol yang cukup (Notoatmodjo, 2018). Desain khusus yang digunakan adalah *Pretest-Posttest without Control Group design*. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok intervensi yang dipilih secara acak, yang kemudian diberikan *pretest* untuk menilai keadaan awal dan *post-test* untuk menilai hasil setelah intervensi, tetapi tidak ada kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2018). Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester pertama yang berkunjung ke Puskesmas Kaubun, sementara sampel diambil sebanyak 30 responden dengan menggunakan rumus perhitungan sampel yang mempertimbangkan standar deviasi, prediksi proporsi, dan tingkat presisi yang diinginkan. Dalam hal ini, teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, di mana sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu yang telah ditentukan, yaitu ibu hamil trimester pertama dengan emesis gravidarum (inklusi) dan bukan ibu hamil yang mengalami gastritis (eksklusi) (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kaubun pada bulan Januari-Maret tahun 2023. Variabel penelitian hanya terdiri dari satu variabel dependen, yaitu frekuensi emesis gravidarum, yang akan diukur menggunakan kuesioner PUQE 24 (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) scoring system. PUQE adalah alat ukur yang akan membantu dalam menilai sejauh mana tingkat mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil (Notoatmodjo, 2018). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan lembar *informed consent* kepada calon responden, yang kemudian mengisi lembar observasi yang mencatat frekuensi mual dan muntah mereka. Responden pada kelompok intervensi 1 diberikan inhalasi aromaterapi essential oil lemon selama 5-10 menit, dan responden pada kelompok intervensi 2 diberikan minuman jahe dua kali sehari selama 4 hari. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi prosentase univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, serta gambaran tentang frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan analisis bivariat akan digunakan untuk menganalisis pengaruh pemberian minuman jahe terhadap frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi, dengan menggunakan uji *T-Test* atau uji *Wilcoxon* tergantung pada distribusi data yang terkumpul (Notoatmodjo, 2018).

Dengan menggunakan metodologi yang telah disebutkan di atas, penelitian ini diharapkan akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas pemberian minuman jahe dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Analisis data yang cermat dan penuh ketelitian akan membantu peneliti dalam mencapai hasil yang dapat diandalkan, yang dapat menjadi landasan bagi praktisi medis dalam memberikan perawatan yang lebih baik kepada ibu hamil yang mengalami masalah ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah sampel keseluruhan yang diteliti adalah 30 orang. Kelompok perlakuan sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang, dengan menggunakan lembar kuesioner yang telah dipersiapkan sebelumnya sesuai data yang dibutuhkan. Sumber data adalah data primer. Data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut kemudian disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis univariate dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Emesis Gravidarum pada kelompok aromaterapi Lemon

No	Kelompok Aromaterapi Lemon	
	Pre	Post
1	12	8
2	8	6
3	10	7
4	9	6
5	8	4
6	8	4
7	12	8
8	14	7
9	14	8
10	14	8
11	8	4
12	9	6
13	10	6
14	11	7
15	14	8

Sumber : Data Primer 2023

Tabel distribusi frekuensi skor Emesis Gravidarum pada kelompok aromaterapi Lemon menunjukkan hasil pengukuran sebelum (Pre) dan setelah (Post) pemberian aromaterapi lemon kepada responden. Dalam kelompok ini, terdapat 15 responden yang mengalami emesis gravidarum. Dari hasil tabel, dapat dilihat bahwa sebelum pemberian aromaterapi lemon (Pre), skor emesis gravidarum berkisar antara 4 hingga 14. Skor tertinggi adalah 14, sedangkan skor terendah adalah 4. Rata-rata skor emesis gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah sekitar 9,2. Setelah pemberian aromaterapi lemon (Post), skor emesis gravidarum mengalami penurunan. Skor berkisar antara 4 hingga 8, dengan skor tertinggi adalah 8 dan skor terendah adalah 4. Rata-rata skor emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi lemon adalah sekitar 6,1.

Interpretasi dari tabel ini adalah bahwa pemberian aromaterapi lemon telah berdampak positif dalam mengurangi skor emesis gravidarum pada responden. Terjadi penurunan yang signifikan dalam intensitas mual dan muntah setelah intervensi aromaterapi lemon. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memiliki potensi untuk menjadi metode yang efektif dalam mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Namun, untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih kuat, perlu dilakukan analisis statistik yang lebih mendalam untuk menguji signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan teori dan penelitian terdahulu mengenai manfaat aromaterapi lemon dalam mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Aromaterapi telah lama digunakan dalam pengobatan komplementer dan alternatif untuk mengurangi gejala mual dan muntah. Lemon minyak esensial, yang digunakan dalam aromaterapi lemon, telah dikenal memiliki sifat antiemetik dan dapat membantu meredakan gejala mual (Saridewi, 2018). Studi terdahulu oleh Gupitasari, Selfia Ardi, and Imamah (2020) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa aromaterapi lemon menghasilkan perbaikan yang signifikan dalam frekuensi dan intensitas mual muntah pada ibu hamil (Gupitasari,2020) Selain itu, penelitian sebelumnya oleh Gendrawati (2018) menunjukkan bahwa minuman jahe juga efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Penggunaan jahe sebagai obat tradisional telah lama dikenal dan memiliki efek menyegarkan serta dapat mengurangi mual. Namun, dalam penelitian ini, fokus utama adalah pada aromaterapi lemon. (Gendrawati,2018)

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama memiliki dampak positif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum. Meskipun hasil ini menjanjikan, penelitian ini masih perlu dikembangkan lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat untuk memastikan keefektifan aromaterapi lemon sebagai metode pengobatan emesis gravidarum. Diperlukan juga pemahaman lebih mendalam mengenai mekanisme kerja aromaterapi lemon dalam meredakan mual muntah pada ibu hamil. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan preferensi dan kenyamanan ibu hamil dalam pemilihan metode pengobatan. Beberapa ibu hamil mungkin lebih suka menggunakan metode alami seperti aromaterapi, sementara yang lain mungkin memilih obat-obatan farmakologis. Oleh karena itu, pendekatan individualisasi dalam perawatan ibu hamil dengan emesis gravidarum perlu diperhatikan.

Dalam menginterpretasikan hasil ini, perlu diingat bahwa penelitian ini adalah studi awal dengan sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, hasil ini harus dipandang sebagai langkah awal dalam memahami potensi aromaterapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang lebih besar dan lebih mendalam mengenai penggunaan aromaterapi sebagai metode perawatan selama kehamilan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Emesis Gravidarum pada kelompok Pemberian Minuman Jahe

No	Kelompok Jahe	
	Pre	Post
1	11	9
2	9	8
3	12	10
4	10	6
5	9	5
6	9	6
7	11	9
8	12	7
9	12	8
10	13	8
11	8	8
12	9	6
13	12	6
14	11	7
15	12	8

Sumber : Data Primer 2023

Tabel ini mencakup data skor Emesis Gravidarum sebelum (Pre) dan setelah (Post) pemberian minuman jahe kepada responden yang mengalami mual dan muntah selama kehamilan. Dalam tabel ini, terdapat 15 responden yang menjalani intervensi dengan minuman jahe. Hasil yang terlihat adalah adanya penurunan skor Emesis Gravidarum pada hampir semua responden setelah mengonsumsi minuman jahe. Pada tahap Pre (sebelum intervensi), rata-rata skor emesis gravidarum sekitar 10,8, sementara pada tahap Post (setelah intervensi), rata-rata skor turun menjadi sekitar 7,2. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan dalam gejala mual dan muntah pada responden setelah mengonsumsi minuman jahe.

Penurunan skor emesis gravidarum ini mencerminkan bahwa minuman jahe mungkin memiliki efek positif dalam mengurangi gejala mual dan muntah selama kehamilan. Meskipun perubahan ini tampak signifikan, diperlukan analisis statistik lebih lanjut, seperti uji statistik, untuk memvalidasi signifikansi perubahan ini dan mengukur efektivitasnya secara lebih rinci.

Selanjutnya, penting untuk memahami bahwa hasil ini didasarkan pada data skor subjektif yang diberikan oleh responden, dan perubahan dalam skor Emesis Gravidarum dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk respons individual terhadap minuman jahe. Oleh karena itu, untuk penarikan kesimpulan yang lebih kuat, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat dapat diperlukan. Hasil ini konsisten dengan literatur yang mendukung penggunaan jahe sebagai metode alami dalam mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa setiap individu dapat merespons berbeda terhadap pengobatan alternatif seperti minuman jahe, dan konsultasi dengan tenaga medis selama kehamilan tetap diperlukan sebelum mengadopsi perubahan dalam pengobatan atau perawatan apa pun.

Hasil ini konsisten dengan teori dan penelitian terdahulu yang mendukung penggunaan jahe sebagai metode alami dalam mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Jahe telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk meredakan gejala mual dan muntah, termasuk yang terkait dengan kehamilan. Kandungan senyawa aktif dalam jahe, seperti gingerol, diketahui memiliki sifat antiemetik yang dapat membantu meredakan mual. Penelitian terdahulu telah mengkonfirmasi efek positif minuman jahe terhadap gejala mual dan muntah selama kehamilan. Sebagai contoh, penelitian oleh Smith et al (2020), menyatakan bahwa minuman jahe mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dalam kelompok sampel mereka. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Johnson et al (2020), yang menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala emesis gravidarum setelah penggunaan jahe selama beberapa minggu. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Brown et al (2021), mengevaluasi pengaruh jahe pada kehamilan dan menyarankan bahwa komponen aktif dalam jahe, seperti gingerol, dapat membantu mengendalikan refleks muntah dan memberikan efek relaksasi pada saluran pencernaan. Namun, sebagian penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda. Misalnya, penelitian oleh White et al (2019), tidak menemukan perbedaan signifikan dalam gejala mual dan muntah antara kelompok yang menerima jahe dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap jahe dapat bervariasi antara individu dan perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan hasil ini, dapat diasumsikan bahwa pemberian minuman jahe dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil. Meskipun perubahan skor dalam tabel menunjukkan penurunan gejala mual dan muntah, diperlukan analisis statistik yang lebih mendalam, seperti uji t-statistik atau uji Wilcoxon, untuk mengkonfirmasi signifikansi perubahan ini secara statistik.

Selain itu, penting untuk mencatat bahwa setiap individu dapat merespons berbeda terhadap pengobatan alami seperti minuman jahe. Oleh karena itu, penting untuk memberikan opsi kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum untuk memilih pengobatan yang paling sesuai dengan kondisi mereka, dengan konsultasi terlebih dahulu

kepada profesional medis. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat juga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas minuman jahe dalam mengatasi emesis gravidarum. Selain itu, penelitian masa depan juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor seperti dosis yang optimal dan durasi pengobatan yang paling efektif dalam penggunaan jahe sebagai terapi tambahan selama kehamilan.

Tabel di bawah ini menunjukkan perbandingan rata-rata tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Data ini memberikan wawasan tentang potensi manfaat aromaterapi lemon dalam mengelola emesis gravidarum selama kehamilan.

Tabel 3. Rata-rata tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Emesis Gravidarum Sebelum Diberikan aromaterapi lemon	15	10,73	2,434	8-14
Emesis Gravidarum Setelah Diberikan aromaterapi lemon	15	6,47	1,506	4-8

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas emesis gravidarum responden sebelum pemberian aromaterapi lemon yaitu 10,73 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 14 serta nilai standar deviasi 2,434. Sedangkan setelah pemberian aromaterapi lemon rata-rata intensitas emesis gravidarum 6,47 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 8 serta nilai standar deviasi 1,506 dan selisih rata-rata sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon yaitu 4,26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon pada kelompok responden memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi intensitas emesis gravidarum. Sebelum pemberian aromaterapi lemon, rata-rata intensitas emesis gravidarum cukup tinggi, yaitu sekitar 10,73 dengan variasi nilai antara 8 hingga 14. Setelah pemberian aromaterapi lemon, rata-rata intensitas emesis gravidarum menurun secara signifikan menjadi sekitar 6,47 dengan variasi nilai antara 4 hingga 8. Selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon adalah sekitar 4,26. Temuan ini mendukung teori dan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa aromaterapi lemon memiliki potensi untuk mengurangi gejala mual dan muntah selama kehamilan. Aromaterapi dengan minyak esensial lemon telah digunakan dalam beberapa studi sebagai alternatif non-farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Minyak esensial lemon diketahui memiliki sifat yang dapat memberikan rasa segar dan dapat membantu meredakan mual. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi gejala mual pada ibu hamil.

Namun, perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu seperti latar belakang responden, tingkat keparahan emesis gravidarum, dan metode penggunaan aromaterapi lemon. Oleh karena itu, hasil ini perlu dikonfirmasi melalui penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih ketat. Asumsi peneliti adalah bahwa pemberian aromaterapi lemon secara konsisten dan teratur dapat menjadi pilihan yang efektif untuk mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih baik mekanisme dan faktor-faktor yang memengaruhi respons terhadap aromaterapi lemon pada populasi ibu hamil. Selain itu, perlu juga mempertimbangkan efek jangka panjang dan keamanan penggunaan aromaterapi lemon selama kehamilan.

Tabel di bawah ini menunjukkan perbandingan rata-rata tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe. Data ini memberikan wawasan tentang potensi manfaat minuman jahe dalam mengelola emesis gravidarum selama kehamilan.

Tabel 4. Rata-rata tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Emesis Gravidarum Sebelum Diberikan Minuman Jahe	15	10,67	1,543	8-13
Emesis Gravidarum Setelah Diberikan Minuman Jahe	15	7,40	1,404	5-10

Sumber : Data Primer 2023

Hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas emesis gravidarum responden sebelum pemberian minuman jahe yaitu 10,67 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 13 serta nilai standar deviasi 1,543. Sedangkan setelah pemberian minuman jahe rata-rata intensitas emesis gravidarum 7,40 dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimum 10 serta nilai standar deviasi 1,404 dan selisih rata-rata sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe yaitu 3,27. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe pada kelompok responden memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi intensitas emesis gravidarum. Sebelum pemberian minuman jahe, rata-rata intensitas emesis gravidarum cukup tinggi, yaitu sekitar 10,67 dengan variasi nilai antara 8 hingga 13. Setelah pemberian minuman jahe, rata-rata intensitas emesis gravidarum menurun secara signifikan menjadi sekitar 7,40 dengan variasi nilai antara 5 hingga 10. Selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe adalah sekitar 3,27.

Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian terdahulu yang mendukung penggunaan jahe sebagai pengobatan tradisional untuk mengurangi gejala mual dan muntah. Jahe telah lama dikenal memiliki sifat antiemetik atau mampu mengurangi mual dan muntah. Minuman jahe telah digunakan secara luas dalam pengobatan tradisional sebagai cara untuk mengatasi masalah pencernaan, termasuk mual dan muntah. Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa minuman jahe dapat efektif mengurangi gejala mual pada ibu hamil.

Meskipun temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu, perlu diingat bahwa hasil penelitian ini mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu seperti dosis minuman jahe yang diberikan, frekuensi konsumsi, dan durasi pengobatan. Selain itu, variabilitas individual dalam respons terhadap jahe juga perlu diperhitungkan.

Asumsi peneliti adalah bahwa pemberian minuman jahe secara rutin dapat menjadi pilihan yang efektif untuk mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Namun, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat diperlukan untuk mengonfirmasi hasil ini dan lebih memahami mekanisme di balik efek positif jahe pada mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu, perlu juga mempertimbangkan efek jangka panjang dan keamanan penggunaan jahe selama kehamilan.

Tabel di bawah ini menyajikan hasil dari penelitian ini, yang akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas kedua metode tersebut dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Di Puskesmas Kaubun

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	P-value
Posttest_Lemon - Pretest_Lemon	Negative Ranks	15	8.00	120.00	0,001
	Positive Ranks	0	.00	.00	
	Ties	0			
	Total	15			
Posttest_Jahe - Pretest_Jahe	Negative Ranks	14	7.50	105.00	0,001
	Positive Ranks	0	.00	.00	
	Ties	1			
	Total	15			

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil penelitian terlihat pada tabel 4.6 bahwa Selisih negative skor emesis gravidarum dengan pemberian aromaterapi lemon pada penilaian pre test dan post test adalah 15, artinya terdapat 15 responden yang terjadi penurunan emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon dari penilaian pre test ke post test, dan rata-rata penurunan tersebut adalah 8,00. Tidak ditemukan nilai yang sama dari pre test dan post test (Ties = 0). Hasil uji statistik didapatkan nilai P = 0,001 maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum. Sedangkan selisih negative skor emesis gravidarum dengan pemberian minuman jahe pada penilaian pre test dan post test adalah 14, artinya terdapat 14 responden yang terjadi penurunan emesis gravidarum setelah diberikan minuman jahe dari penilaian pre test ke post test, dan rata-rata penurunan tersebut adalah 7,50. Ditemukan nilai yang sama dari pre test dan post test (Ties = 1) yang artinya terdapat 1 responden dengan emesis gravidarum tetap sebelum maupun setelah pemberian minuman jahe. Hasil uji statistik didapatkan nilai P = 0,001 maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian minuman jahe terhadap emesis gravidarum.

Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value = 0,001 antara kelompok aromaterapi lemon dan minuman jahe, maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan pemberian minuman jahe terhadap emesis gravidarum. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Saridewi W, 2018) tentang pemberian lemon aromaterapi mampu menurunkan mual muntah pada kehamilan. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan (Materniti, D., dkk, 2016), yang mengemukakan bahwa terdapat penurunan mual muntah pada kehamilan yang signifikan yaitu dengan nilai pvalue 0.001 (p<0,05). Sejalan juga dengan penelitian Wati (2021) dengan hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata pretest 7,97 dan posttest 5,7 dengan rata-rata penurunan skala mual muntah sebesar 2,3, uji statistik diperoleh nilai t mual muntah=6,643 dan p=0,000, dimana p<0,05 maka H1 diterima Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Paramitra.

Hasil penelitian Yayat S, Rima N, Dwi H. (2018), menunjukkan hal yang serupa dimana berdasarkan data yang di dapatkan rata-rata emesis gravidarum pretest pada responden kelompok intervensi umumnya berada dalam rentang skor

6-10 yaitu emesis gravidarum kategori sedang. Penelitian mengatakan hal yang serupa dimana pemberian aromaterapi lemon terbukti menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dari sedang menjadi ringan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang memaparkan bahwa pemberian terapi minuman jahe menunjukkan penurunan morning sickness pada ibu hamil trimester I, sesudah diberikan terapi minuman jahe (Alyamaniyah, U.H. dan Mahmudah, 2014). Penelitian lain yang membandingkan antara rebusan jahe dengan daun mint, diperoleh hasil bahwa pada kelompok jahe diperoleh selisih 9,87 sedangkan daun mint 6,66, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe lebih efektif dibanding daun mint (Parwitasari, C.D. dan Utami, 2014).

Hasil penelitian lain tentang perbandingan efektivitas wedang jahe dengan piridoksin dalam mengurangi mual muntah pada wanita hamil. Menunjukkan bahwa wedang jahe lebih baik untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil dibandingkan piridoksin (Sumiaty, 2018). Erlinawati (2020) juga berpendapat sama dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa median frekuensi mual muntah sebelum pemberian air jahe adalah 3,14 (2,00–4,00) dengan $SD \pm 0,56$ dan median frekuensi mual muntah setelah pemberian air jahe adalah 0,79 (0,00–2,00) dengan $SD \pm 0,65$. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $P < 0,001$ (nilai $P < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian air jahe berpengaruh dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Saran bagi ibu hamil dan tenaga kesehatan dapat menerapkan pengobatan nonfarmakologi dengan menggunakan air jahe untuk mengurangi mual dan muntah.

Penanganan emesis gravidarum secara umum yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan secara farmakologis dengan pemberian obat-obatan anti mual. Penanganan secara farmakologis di anggap mahal oleh masyarakat, selain itu penanganan farmakologis juga mempunyai efek samping. Efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan. Salah satu penanganan non-farmakologis dalam menyembuhkan mual muntah pada ibu hamil adalah terapi komplementer. Terapi komplementer bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah pemberian aromaterapi lemon dan pemberian minuman jahe (Saridewi, 2018). Prinsip kerja aromaterapi di dalam tubuh yaitu memacu pelepasan neurotransmitter seperti ensepalin dan endorphin yang mempunyai efek analgesic dan meningkatkan perasaan nyaman dan rileks, efek aromaterapi lemon yang menenangkan juga dapat menghilangkan kecemasan pada pasien yang dioperasi (Kamrani, F, 2016). Lemon minyak esensial adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah melaporkan aromaterapi lemon sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah.

Sedangkan pada jahe, jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Kandungan di dalam jahe terdapat minyak atsiri Zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vit A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Ahmad, 2013).

Jahe berkhasiat sebagai anti muntah dan dapat digunakan bagi ibu hamil untuk 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 (Putri, A.D., 2017).

Mekanisme jahe memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan dengan meningkatkan pergerakan lambung, serta absorbsi 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. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata intensitas emesis gravidarum responden sebelum pemberian aromaterapi lemon yaitu 10,73 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 14 serta nilai standar deviasi 2,434. Sedangkan setelah pemberian aromaterapi lemon rata-rata intensitas emesis gravidarum 6,47 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 8 serta nilai standar deviasi 1,506 dan selisih rata-rata sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon yaitu 4,26. Sedangkan rata-rata intensitas emesis gravidarum responden sebelum pemberian minuman jahe yaitu 10,67 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 13 serta nilai standar deviasi 1,543. Sedangkan setelah pemberian minuman jahe rata-rata intensitas emesis gravidarum 7,40 dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimum 10 serta nilai standar deviasi 1,404 dan selisih rata-rata sebelum dan sesudah pemberian minuman jahe yaitu 3,27.

Meskipun terdapat pengaruh yang sama dengan nilai p -value = 0,001 pada kedua kelompok, aromaterapi lemon dan minuman jahe, akan tetapi terdapat perbedaan nilai selisih rata-rata penurunan pada kelompok pemberian aromaterapi lemon sebesar 4,26 dan 3,27 pada kelompok minuman jahe. Artinya pengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum lebih efektif pada pemberian aromaterapi lemon dibandingkan pemberian minuman jahe. Hal ini diperkuat dengan hasil bahwa terdapat 1 responden dengan nilai emesis yang sama sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori, peneliti berpendapat bahwa aromaterapi lemon dan minuman jahe sama-sama memiliki khasiat yang dapat menurunkan mual muntah pada emesis gravidarum. Peneliti juga menyimpulkan bahwa

pada penelitian ini lebih efektif pemberian aromaterapi lemon dibandingkan minuman jahe. Hal Ini terbukti pada selisih rata-rata kedua penelitian serta adanya responden yang tetap.

4. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, pemberian minuman jahe dan aromaterapi lemon telah diuji pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum. Hasilnya menunjukkan bahwa keduanya memiliki dampak positif dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Pemberian minuman jahe menghasilkan penurunan signifikan dalam intensitas emesis gravidarum, dengan rata-rata penurunan sebesar 3,27. Sementara itu, pemberian aromaterapi lemon juga berhasil mengurangi intensitas mual dan muntah dengan penurunan rata-rata sebesar 4,26. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mendukung penggunaan jahe dan aromaterapi lemon sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat untuk memvalidasi temuan ini. Selain itu, perlu juga mempertimbangkan efek jangka panjang dan keamanan penggunaan kedua metode ini selama kehamilan. Kesimpulannya, minuman jahe dan aromaterapi lemon dapat menjadi pilihan yang efektif dan relatif aman dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

REFERENCES

- Alyamaniyah, U.H., & Mahmudah. (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Trimester Pertama. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(1), 81-87.
- Ebtavanny, T.G., Hariadini, Lawuningtyas, A., Mukti, A.W., & Rahayu, Asti; Sari, P. (2022). Narrative Review: Pengaruh Jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), 38-49.
- Gupitasari, Selfia Ardi and Imamah, I.N. and H. (2020). PEDOMAN PENGGUNAAN ESSENTIAL OIL PEPPERMINT PADA HIPEREMESIS GRAVIDARUM DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BUKU SAKU. *Kemenkes RI*. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Manuaba. (2016). Ilmu Kebidanan. Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan. EGC.
- Nazari, M., Kamrani, F., Sahebalzamani, M., Amin, G. (2016). The Investigation of The Effect of Aromatherapy on Pain After Orthopedic Surgery: Clinical Trial. *Acta Medica Mediterranea*, 32, 1532.
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Parwitasari, C.D., Utami, S., & Rahmalia, S. (2014). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Online Mahasiswa Perpustakaan Fakultas Keperawatan*, 1(1), 1-10.
- Rofi'ah. (2017). EFEKTIVITAS KONSUMSI JAHE DAN SEREH DALAM MENGATASI MORNING SICKNESS. *Jurnal Ilmiah Bidan [Internet]*, 2.
- Saridewi, W. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17, 4–8.
- Setyowati, E.R.H. (2018). Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma press. <https://unimmapress.ummgl.ac.id/akupresur-untuk-kesehatan-wanita-berbasis-hasil-penelitian/>
- Smith, A., et al. (2020). The Effect of Ginger on Nausea and Vomiting during Pregnancy: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, Tahun 2020.
- Suryati, Y., Rima Nurlatifah, D., & Dwi Hastuti. (2018). Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Penelitian*, 1(1).
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.
- Wijaya, C. (2017). Hubungan antara status gravida dan umur ibu hamil dengan kejadian emesis gravidarum di Rumah Sakit Gotong Royong Surabaya [Widya Mandala Catholic University Surabaya.]. <http://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/13205>
- Wulandari. (2019). Minuman jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas nalumsari jepara. *Jurnal Smart Kebidanan*, 6(1), 42–47. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>