

Perbedaan Keefektifan Minuman Jeruk Nipis dan Jahe Merah terhadap Emesis Gravidarum

Ratih Fitriana¹, Edi Sukamto², Nursyahid Siregar³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Email: ¹ tiih.dudul@gmail.com, ² edidiharjo2@gmail.com

Article History:

Received Sep 20th, 2023

Revised Sep 25th, 2023

Accepted Sep 29th, 2023

Abstrak

Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 1.904 orang (5,42%) dari 25.234 ibu hamil yang memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan. Pedoman yang dikeluarkan oleh American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) menyebutkan bahwa pengobatan emesis gravidarum sebaiknya dimulai dengan terapi nonfarmakologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas minuman jeruk nipis dan jahe merah terhadap emesis gravidarum di PMB EKAWATY. Metode penelitian penelitian Quasi eksperimen dengan desain Two Group Pretest Posttest. Desain penelitian ini dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapat perlakuan berbeda. Populasi penelitian berjumlah 26 orang, masing-masing kelompok 13 responden jeruk nipis dan 13 responden jahe merah. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney.

Hasil Nilai signifikansi ρ $0,002 < 0,05$ atau $\rho < \alpha$ pada minuman jeruk nipis, begitu pula pada minuman jahe merah diperoleh nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ atau $\rho < \alpha$. Uji beda menggunakan uji Mann-Whitney diperoleh nilai signifikansi ρ $0,377 > 0,05$ atau $\rho > \alpha$. Minuman jeruk nipis dan jahe merah dapat mengurangi emesis gravidarum, yaitu terdapat kandungan didalamnya masing-masing yaitu Flavonoid pada jeruk nipis dan minyak atsiri pada jahe. Minuman jeruk nipis dan jahe merah dapat mengurangi emesis gravidarum. Tidak terdapat perbedaan antara minum jeruk nipis atau jahe merah dengan emesis gravidarum di PMB Ekawaty dengan nilai ρ $0,377 > 0,05$.

Kata Kunci : Jeruk Nipis, Jahe Merah, Emesis Gravidarum

Abstract

The incidence of hyperemesis gravidarum in Indonesia in 2019 was 1,904 people (5.42%) out of 25,234 pregnant women who checked themselves into health care facilities. The guidelines issued by the American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) say that treating emesis gravidarum should begin with non-pharmacological therapy. The purpose of this study was to determine the differences in the effectiveness of lime and red ginger drinks against emesis gravidarum at PMB EKAWATY. Methods research Quasi-experimental research with the Two Group Pretest Posttest design. The design of this study was carried out in two different groups that received different treatments. The study population consisted of 26 people, for each group 13 lime respondents and 13 red ginger respondents. The sampling technique uses total sampling. Statistical test used Wilcoxon test and Mann Whitney test.

Results The significance value of ρ $0.002 < 0.05$ or $\rho < \alpha$ in drinking lime, as well as in red ginger drinks obtained a significance value of $0.001 < 0.05$ or $\rho < \alpha$. The difference test using the Mann-Whitney test obtained a significance value of ρ $0.377 > 0.05$ or $\rho > \alpha$. Lime and red ginger drinks can reduce emesis gravidarum, namely there are ingredients in each, namely Flavonoids in lime and essential oil in ginger. Lime and red ginger drinks can reduce emesis gravidarum. There was no difference between drinking lime or red ginger and emesis gravidarum at PMB Ekawaty with a ρ value of $0.377 > 0.05$.

Keyword : Lime, Red Ginger, Emesis Gravidarum

1. PENDAHULUAN

Mual muntah dalam kehamilan terjadi akibat dari perubahan sistem endrokin. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta. Hormon inilah diduga menyebabkan emesis gravidarum. Walau mual pada pagi hari saat hamil sering disebut dengan *morning sickness*, ada beberapa ibu hamil yang mengalami kondisi ini kapan saja dan di mana saja, baik pagi, sore, malam. Gejala klinis emesis gravidarum adalah kepala pusing, terutama pagi hari, disertai mual muntah sampai kehamilan berumur 4 bulan (Wulandari, 2021).

Angka kejadian mual muntah di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil. Berdasarkan *World Health Organization* tahun 2015, dalam (Atiqoh, 2020), jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, sedangkan kejadian hiperemesis gravidarum menurut (Fossum et al., 2019) yaitu antara 0,3-3,2 % dari seluruh jumlah kehamilan di dunia (Atiqoh, 2020). Menurut (Jennings & Heba, 2019), 27-30% ibu hamil trimester 1 hanya mengalami mual, 28-52% ibu mengalami muntah, dan 0,8-3,2% ibu mengalami mual muntah yang berlanjut menjadi Hyperemesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil dengan emesis gravidarum.

Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan bisa dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi secara farmakologis antara lain dengan pemberian Vitamin B6, B Kompleks, dan B12. Berbagai upaya non farmakologis sudah dikembangkan dan sudah dilakukan penelitian-penelitian terkait. Terapi komplementer atau pengobatan secara tradisional sekarang sudah dibuatkan peraturannya agar memiliki aspek legal (Somoyani, 2020).

Panduan yang dikeluarkan oleh *American Collage of Obstetric and Gynecology* (ACOG) mengatakan untuk mengatasi emesis gravidarum atau morning sickness harus dimulai dengan terapi non farmakologi meliputi pemberian jahe, penggunaan gelang akupresur, atau aroma terapi (jeruk, lemon, peppermint). Menurut Qomariah tahun 2020 dalam (Ashriady, 2022), Pemberian terapi herbal merupakan terapi pengobatan komplementer yang dapat diberikan oleh bidan secara mandiri, yang diatur dalam PERMENKES RI No 1109 tahun 2007 pasal 1 ayat 11 yaitu tenaga kesehatan (bidan) sesuai ketentuan perundang-undangan yang melakukan pelayanan pengobatan komplementer alternatif.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Ekawaty Desember 2022 didapatkan jumlah emesis gravidarum sebanyak 26 orang. Atas dasar pemikiran itulah, penulis ingin membuktikan perbedaan keefektifan minuman jeruk nipas dan jahe merah untuk mengurangi emesis gravidarum dan dapat dilakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil yang mengalami emesis di Praktik Bidan Mandiri Ekawaty. penelitian ini bertujuan “Bagaimana Keefektifan Minuman Jeruk Nipas dan Jahe Merah terhadap Emesis Gravidarum?”

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasy exsperiment dengan desain Two group pretest posttest. Sampel penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami emesis yang berada di PMB Ekawaty sebanyak 26 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang di tetapkan oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Ekawaty Samarinda pada bulan Februari – Maret 2023. Instrumen dalam penelitian ini terdiri

dari kuesioner data demografi, 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale.. Uji statistik yang digunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

VARIABEL		MINUMAN JERUK NIPIS		MINUMAN JAHE MERAH	
		N (13)	%	N (13)	%
Usia	15-25 tahun	5	38,5%	4	30,8%
	26-35 tahun	8	61,5%	9	69,2%
Pekerjaan	Bekerja	6	46,2%	9	69,2%
	Tidak bekerja	7	53,8%	4	30,8%
Paritas	Primipara	5	38,5%	5	38,5%
	Multipara	8	61,5%	8	61,5%

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Subjek penelitian ini sebanyak 26 responden yang masing-masing 13 responden minum jeruk nipis dan 13 responden minum jahe merah. Distribusi frekuensi subjek penelitian menunjukkan bahwa pada minuman jeruk nipis mayoritas responden berusia reproduktif 26-35 tahun, 8 (61,5%) dengan kategori pekerjaan responden mayoritas sebanyak 7 responden (53,8%), dan multipara berjumlah 8 responden (61,5%). Sedangkan responden minuman jahe merah mayoritas berusia 26-35 tahun sebanyak 9 responden (69,2%), yang bekerja mayoritas sebanyak 9 responden (69,2%) dan pada multipara berjumlah 8 responden (61,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi jumlah Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah di berikan Minuman Jeruk Nipis

Skor Emesis Gravidarum	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Ringan	2	15,4%	10	76,9%
Sedang	6	46,5%	2	15,4%
Berat	5	38,5%	1	7,7%

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Berdasarkan data pada Tabel 2 diketahui dapat dilihat bahwa dari 13 responden yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan minuman jeruk nipis mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 6 responden (46,5%) dan setelah diberikan minuman jeruk nipis mayoritas menjadi pada kategori ringan yaitu sebanyak 10 responden (76,9%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi jumlah Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah di berikan Minuman Jahe Merah

Skor Emesis Gravidarum	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Ringan	1	7,7%	6	46,2%
Sedang	7	53,8%	6	46,2%
Berat	5	38,5%	1	7,7%

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Berdasarkan data pada tabel 3 diketahui bahwa 13 responden yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan minuman jahe merah mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 responden (53,8%) sedangkan setelah diberikan minuman jahe merah terdapat kesamaan responden pada kategori ringan dan sedang yaitu masing-masing sebanyak 6 responden (46,2%).

Tabel 4. Keefektifan Minuman Jeruk Nipis terhadap Emesis Gravidarum

		N	Mean Rank	Z	P value
Pre - Post Minuman Jeruk Nipis	Negative Ranks	12 ^a	6.50	-3,075	0,002
	Positive Ranks	0 ^b	.00		
Ties		1 ^c			
Total		13			

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Data pada tabel 4 menunjukkan bahwa analisis statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok minuman jeruk nipis diperoleh nilai signifikansi $p = 0,002 < 0,05$ atau $p < \alpha$ yang berarti terdapat perbedaan antara sesudah dan sebelum meminum jeruk nipis terhadap emesis gravidarum di PMB Ekawaty

Tabel 5. Keefektifan Minuman Jahe Merah terhadap Emesis Gravidarum

		N	Mean Rank	Z	P Value
Pre - Post Minuman Jahe Merah	Negative Ranks	13	7.00	-3,205	0,001
	Positive Ranks	0	.00		
Ties		0			
Total		13			

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Data pada tabel 5 menunjukkan bahwa analisis statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok minuman jahe merah hasil analisis statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ atau $p < \alpha$. Artinya, terdapat perbedaan antara sesudah dan sebelum meminum jahe merah terhadap emesis gravidarum di PMB Ekawaty.

Tabel 6. Perbedaan Keefektifan Minuman Jeruk Nipis dan Jahe Merah terhadap Emesis Gravidarum

Variabel	Kelompok	N	Mean Rank	Z	P Value
Emesis Gravidarum	Minum Jeruk Nipis	26	24.65	-0,883	0,377
	Minum Jahe Merah	26	28.35		
	Total		52		

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Data pada tabel 6 menunjukkan bahwa analisis dengan menggunakan Uji Mann-Whitney pada kelompok minuman jeruk nipis dan minuman jahe merah diperoleh nilai signifikansi $p = 0,377 > 0,05$ atau $p > \alpha$. Artinya, tidak terdapat perbedaan antara meminum jeruk nipis ataupun jahe merah terhadap emesis gravidarum di PMB Ekawaty.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian didapatkan pada kategori usia responden minuman jeruk nipis dan jahe merah mayoritas 26-35 tahun, dimana usia seseorang sedemikian besarnya akan mempengaruhi perilaku karena semakin lanjut umurnya, maka semakin lebih bertanggungjawab, lebih tertib, lebih bermoral, lebih berbakti dari usia muda. Usia ibu yang menjadi indikator dalam kedewasaan dalam setiap pengambilan keputusan untuk melakukan sesuatu yang mengacu pada setiap pengalamannya (Notoatmodjo dalam (Adnyani & Adnyani, 2021)). Peneliti berasumsi bahwa usia berhubungan dengan emesis gravidarum dikarenakan bila usia ibu hamil dalam katagori resiko tinggi akan memiliki resiko lebih tinggi mengalami emesis gravidarum, hal ini karena kondisi psikologis yang berbeda, dan kemampuan dalam beradaptasi adanya perubahan fisik selama kehamilanpun akan berbeda.

Berdasarkan kategori kategori pekerjaan responden minuman jeruk nipis yang bekerja mayoritas sebanyak 7 responden (53,8%), sedangkan responden minuman jahe merah yang bekerja mayoritas sebanyak 9 responden (69,2%). Ibu hamil dengan bekerja di kantor lebih baik dari pada di rumah karena dengan bekerja dapat melupakan gangguan saat kehamilan terutama gangguan rasa mual, saat bekerja mempunyai waktu istirahat dan dalam keadaan istirahat tersebut mual muntah semakin bertambah sehingga ibu hamil yang bekerja dan tidak bekerja dapat tidak mengalami emesis gravidarum karena mereka menyadari bahwa hamil adalah kodrat seorang wanita dan bukan suatu beban baginya (Retnowati, 2019). Peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh pekerjaan terhadap kejadian emesis gravidarum juga dapat dilihat dari pekerjaan yang dijalani responden. Dalam dunia pekerjaan yang memicu tingkat stress berlebihan dapat menjadi faktor penyebab mual muntah yang berlebihan.

Paritas responden minuman jeruk nipis dan jahe merah mayoritas pada multipara berjumlah masing-masing 8 responden (61,5%). Menurut Manuba dalam (Nisa, 2021), sebagian kecil primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan HCG sehingga emesis gravidarum lebih sering terjadi pada ibu primigravida.

Peneliti berasumsi bahwa paritas pada responden pemberian minuman jeruk nipis dan jahe merah sangat berpengaruh terhadap emesis gravidarum. Karena paritas merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap tingginya kecenderungan terjadi hiperemesis gravidarum sebagai salah satu keadaan yang berakibat patologi bagi ibu dan janin yang dikandungnya.

b. Distribusi frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jeruk nipis

Dari 13 responden ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan minuman jeruk nipis mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 6 responden (46,5%) dan setelah diberikan minuman jeruk nipis mayoritas menjadi pada kategori ringan Teori Fiona, dalam *theAsianpatrnt* menerangkan bahwa bagi ibu hamil, konsumsi jeruk nipis dapat memberikan beragam manfaat. Ibu hamil yang mengkonsumsi jeruk nipis dapat memberikan beragam manfaat, contohnya mengurangi mual karena berasal dari kandungan asam sitrat dalam jeruk nipis. Peneliti berasumsi bahwa responden yang telah diberikan minuman jeruk nipis dapat menurunkan intensitas emesis gravidarum karena terdapat kandungan flavonoid dan aromaterapy dari kulit jeruk nipis.

c. Distribusi frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe merah

Dari 13 responden yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan minuman jahe merah mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 responden (53,8%) sedangkan setelah diberikan minuman jahe merah terdapat kesamaan responden pada kategori ringan dan sedang yaitu sebanyak 6 responden (46,2%). Rimpang jahe mengandung gingerol dan berbau harum khas jahe yang berkhasiat memperkuat lambung (sebagai stomachikum) dan menambah nafsu makan (stimulansia). Juga mengobati mual dan muntah akibat mabuk kendaraan, atau wanita yang sedang hamil muda. Jahe merah juga dapat membantu mengeluarkan gas serta membantu fungsi jantung (Maria, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa minuman jahe merah dapat menurunkan intensitas emesis gravidarum karena rimpang jahe merah memiliki kandungan minyak asiri dan oleoresin yang tinggi sebagai bahan obat berbagai penyakit.

d. Keefektifan minuman jeruk nipis terhadap emesis gravidarum

Di dapatkan Mean Rank 6,50 dengan Z -3,075. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jeruk nipis dengan (p value $0,002 < 0,05$). Jeruk nipis mengandung kalium, zat besi, vitamin C, air, gula, dan asam sitrat. Vitamin C dalam jeruk nipis berperan untuk membantu tubuh menyerap zat besi lebih efektif. Kandungan vitamin tersebut sangat penting dalam pertumbuhan, pemeliharaan, dan nutrisi janin yang sedang berkembang. Cara mengkonsumsinya juga cukup mudah, bisa dengan dimakan langsung atau diolah menjadi es segar dengan tambahan madu atau pemanis buatan lainnya (Maiké, 2021). Dari uraian di atas peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh minuman jeruk nipis dalam mengurangi emesis gravidarum mungkin dikarenakan jeruk nipis mengandung flavonoid yang dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil dengan cara diberikan 2 kali sehari pagi dan sore hari. Selain itu, jeruk nipis juga dapat mengatasi mual muntah dengan sediaan aromatherapy dari kulit jeruk itu sendiri.

e. Keefektifan minuman jahe merah terhadap emesis gravidarum

Minuman jahe merah sesudah dilakukan intervensi dari 10,2308 menjadi 6,9231. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe merah dengan (p value $0,001 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh minuman jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum.

Berdasarkan teori (Ningsih et al., 2020), terapi non farmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum dapat tanaman herbal, antara lain jahe dan daun mint. Jahe dan daun mint tidak hanya lebih murah tetapi juga mudah untuk di temukan. Kandungan dalam jahe (Zingiber

Officinale) mengandung Zingiberena (zingirona) essential minyak, zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrene, vitamin A, dan damar pahit yang dapat memblokir serotonin, neurotransmitter yang disintesis di serotonergic neuron di sistem saraf, pusat dan sel enterochromafin di saluran pencernaan sehingga yang dipercaya dapat memberikan rasa nyaman di perut sehingga bisa mengatasi mual, muntah.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh minuman jahe merah dalam mengurangi emesis gravidarum. Sementara itu kemungkinan dari kandungan minyak atsiri pada jahe mempunyai peran sebagai anti-inflamasi, sehingga jahe dapat menghambat peradangan.

f. Perbedaan keefektifan Minuman Jeruk Nipis dan Jahe Merah terhadap Emesis Gravidarum

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan di BPM Ekawaty Samarinda yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan minuman jeruk nipis dan jahe merah dari tabel 4.6 diatas didapatkan bahwa hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Mann-Whitney pada kelompok minuman jeruk nipis dan minuman jahe merah diperoleh nilai signifikansi $p = 0,377 > 0,05$ atau $p > \alpha$. Artinya, tidak terdapat perbedaan antara meminum jeruk nipis ataupun jahe merah di PMB Ekawaty. Flavonoid dalam jeruk nipis merupakan antagonis dari reseptor serotonin yang dapat menyebabkan mual muntah sehingga dapat mengurangi mual muntah pada kehamilan. Flavonoid yang terkandung didalam jeruk nipis mampu meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan. Ketika produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan meningkat, flavonoid akan menetralkan asam yang dapat menyebabkan rasa mual sehingga frekuensi mual dan muntah dapat berkurang hingga menghilang (Rosi, 2017).

Jeruk nipis mengandung kalium, zat besi, vitamin C, air, gula, dan asam sitrat. Vitamin C dalam jeruk nipis berperan untuk membantu tubuh menyerap zat besi lebih efektif. Selain itu, vitamin dan mineral yang ada di dalam jeruk nipis juga membantu ibu hamil tetap terhidrasi. Jeruk nipis juga mengandung vitamin A, B1, B2, B5, B6, dan vitamin. Kandungan vitamin tersebut sangat penting dalam pertumbuhan, pemeliharaan, dan nutrisi janin yang sedang berkembang. Cara mengkonsumsinya juga cukup mudah, bisa dengan dimakan langsung atau diolah menjadi es segar dengan tambahan madu atau pemanis buatan lainnya (Maike, 2021).

Manfaat jahe telah lama dikenal secara turun-temurun sebagai obat tradisional yang mampu mengatasi berbagai penyakit, seperti masuk angin, rematik, menetralkan perut kembung, sesesma, anti muntah, penghangat badan, memperbaiki pencernaan, menjaga stamina, batuk berdahak, migrain, dan lain-lain (Maria, 2020).

Jahe, kamomil, peppermint, daun raspberry merah, dan daun teh dapat mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Karena Jahe bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek anti emetik pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Efek jahe pada susunan saraf pusat ditunjukkan pada percobaan binatang dengan gingerol, terdapat penurunan frekuensi muntah. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat. Di samping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus (Saragih, 2019). (Ariyanti et al., 2022; Thomson et al., 2014)

Peneliti ini berasumsi bahwa tidak terdapat perbedaan antara meminum jeruk nipis ataupun jahe merah karena dari kedua nya mampu menurunkan emesis gravidarum yakni terdapat kandungan di masing-masing minuman jeruk nipis dan jahe merah yang dapat mengurangi emesis gravidarum yaitu Flavonoid pada jeruk nipis dan minyak atsiri pada jahe.

Dengan fakta yang ditemukan dalam penelitian ini, dapat direkomendasikan sebagai acuan untuk dijadikan produk industri rumahan yang murah dan mudah diolah, sehingga bisa berbentuk sediaan minuman atau bubuk yang bisa dikonsumsi untuk penanganan mual muntah pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden yang diberi minuman jeruk nipis mayoritas usia 26-35 tahun, tidak bekerja, dan multipara. Sedangkan responden yang diberi minuman jahe merah mayoritas berusia 26-35 tahun, bekerja, dan multipara.
- b. Tingkat emesis gravidarum pada kelompok minuman jeruk nipis sebelum dan sesudah masing-masing mayoritas emesis sedang dan emesis ringan.
- c. Tingkat emesis gravidarum pada kelompok minuman jahe merah sebelum dan sesudah masing-masing mayoritas emesis sedang dan emesis sedang-ringan.
- d. Terdapat pengaruh minuman jeruk nipis terhadap emesis gravidarum.
- e. Terdapat pengaruh minuman jahe merah terhadap emesis gravidarum.
- f. Tidak terdapat perbedaan keefektifan antara minuman jeruk nipis dan jahe merah terhadap emesis gravidarum.

5. SARAN

- a. Bagi ibu hamil yang mengalami emesis
Diharapkan ibu hamil yang mengalami emesis tidak sampai perut kosong karena dapat menimbulkan emesis gravidarum dan dapat mengonsumsi minuman jeruk nipis maupun jahe merah untuk menurunkan frekuensi emesis gravidarum.
- b. Bagi pendidikan / Instansi
Disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat minuman jahe merah terhadap penurunan intensitas emesis gravidarum. Diharapkan juga mahasiswa kebidanan lainnya dapat melanjutkan atau memperbaiki penelitian dikemudian hari.
- c. Bagi peneliti berikutnya
Diharapkan agar peneliti dapat menganalisis lebih lanjut mengenai keefektifan minuman jeruk nipis dan jahe merah terhadap emesis gravidarum dan mengontrol ibu hamil yang mengonsumsi obat atau bahan yang dapat mengurangi asam lambung maupun mual muntah. Dan membuat sediaan minuman atau bubuk dari jeruk nipis maupun jahe merah yang murah dan mudah diolah ibu hamil.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada TPMB Ekawaty Samarinda yang telah bersedia menjadi tempat penelitian ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

Adnyani, N. W. S., & Adnyani, S. (2021). *Karakteristik Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan*. Poltekkes Denpasar.

- Ariyanti, R., Febrianti, S., Khairani, Z. R., & Sulistyowati, T. (2022). The Effect Of Warm Ginger On The Frequency Of Nausea And Vomiting Among Pregnancy Women. *Gaceta Médica De Caracas*, 130(Supl. 5). <https://doi.org/10.47307/Gmc.2022.130.S5.26>
- Ashriady, Sutrisna. Altahira. E. P. P. (2022). *Aplikasi Terapi Komplementer Di Kebidan (Made Marti)*. Jakarta: Media Sains Indonesia.
- Atiqoh, R. N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. Jakarta Barat: Penerbit One Peacemedia.
- Fossum, S., Næss, Ø., Halvorsen, S., Tell, G. S., & Vikanes, Å. V. (2019). Long-Term Cardiovascular Morbidity Following Hyperemesis Gravidarum: A Norwegian Nationwide Cohort Study. *Plos One*, 14(6), 1–13. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0218051>
- Jennings, L. K., & Heba, M. (2019). *Hyperemesis Gravidarum*. Pubmed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30422512/>
- Maike. (2021). *Jeruk Nipis*. Unkris. https://p2k.unkris.ac.id/id3/3073-2962/Jeruk-Nipis_83502_P2k-Unkris.Html
- Maria, P. (2020). *Khasiat Dan Manfaat Jahe Merah*. Jakarta: Alprin.
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(1), 1–8.
- Retnowati, Y. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40–56. <https://doi.org/10.35334/Borticalth.V2i1.586>
- Rosi, R. N. (2017). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Dengan Jus Buah Jeruk Bali Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 2(1), 27–37.
- Saragih, S. D. (2019). Efektivitas Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Institusi Kesehatan Helvetia Medan*, 2(1), 1–94.
- Somoyani, N. K. (2020). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 8(1), 10–17.
- Thomson, M., Corbin, R., & Leung, L. (2014). Effects Of Ginger For Nausea And Vomiting In Early Pregnancy: A Meta-Analysis. *Journal Of The American Board Of Family Medicine*, 27(1), 115–122. <https://doi.org/10.3122/Jabfm.2014.01.130167>
- Wulandari, N. (2021). Penanganan Emesis Gravidarum Dengan Menggunakan Aromaterapi Lemon : Studi Literature Review. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173–180.