

PERBEDAAN EFEKTIVITAS AIR REBUSAN JAHE DAN LEMON TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KELURAHAN TEMBILAHAN KOTA

Lastri¹, Istri Yuliani², Heru Subaris Kasjono³

¹STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

²Universitas Respati Yogyakarta

³Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Email : rianlastri88@gmail.com

Keywords :

*Nausea Vomiting,
Ginger Decoction,
Lemon Water.*

Abstract

Background: *Nausea vomiting is a physiological thing that often occurs in pregnant women in the first trimester. If left untreated it can cause excessive vomiting and nausea which can cause malnutrition, maternal weight loss, miscarriage, low birth weight, and premature birth. One way to deal with nausea and vomiting with non-pharmacology is ginger and lemon boiled water.*

Objective: *To determine the difference in the effectiveness of ginger and lemon boiled water on the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women.*

Method: *This research design is quantitative with the quasi-experimental method, research design using two groups of pretest-posttest design. The sample number was 30 respondents with a purposive sampling technique. The instrument used an observation sheet measuring nausea vomiting (PUQE)-24. Statistical analysis using the Wilcoxon, Mann Whitney test.*

Results: *Ginger boiled water is effective against the frequency of nausea and vomiting with a value of 0.000 ($p < 0.05$), and lemon water with a value of 0.025 ($p < 0.05$), and there is a difference in the effectiveness of ginger and lemon cooking water with a value of 0.048 ($p < 0.05$).*

Conclusion: *There are differences in the effectiveness of ginger and lemon cooking water. Ginger-boiled water is more effective against the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester than lemon water.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi, kemudian janin berkembang didalam uterus dan berakhir dengan kelahiran, (Widatiningsih & Dewi, 2018). Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahir bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam

waktu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Masa awal kehamilan disebut trimester pertama yang dimulai dari konsepsi sampai minggu ke 12 kehamilan, pada masa ini terjadi perubahan produksi dan pengaruh hormonal serta perubahan anatomi dan fisiologi (Irianti et al., 2018).

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis, dan hormonal pada ibu. Hal ini dapat

menyebabkan berbagai masalah atau keluhan, dan salah satunya adalah mual dan muntah. Ini normal selama kehamilan, Mual dan muntah pada kehamilan sering disebut *morning sickness* (bisa terjadi kapan saja), (Rochkmana & Widyawati, 2018).

Mual dan muntah merupakan permasalahan yang paling umum dan mungkin yang paling tidak menyenangkan dalam kehamilan. Hal ini dilaporkan oleh 50-80% wanita hamil. Tidak ada penyebab yang diketahui untuk masalah ini, namun perubahan hormonal serta faktor psikologis mungkin berperan dalam kondisi ini. Sekitar seperempat dari semua ibu hamil harus meninggalkan pekerjaannya karena masalah ini. Kurang dari 2% kasus, masalah ini meningkat menjadi mual dan muntah yang parah (*Hiperemesis Gravidarum*) (Trial et al., 2014).

Secara fisiologis mual muntah sering terjadi pada kehamilan trimester pertama dengan frekuensi kurang dari 5 kali, secara patologis mual muntah yang berlebihan (*Hiperemesis gravidarum*) yang parah dapat menyebabkan malnutrisi dan penurunan berat badan ibu, dan dapat menyebabkan keguguran termasuk berat badan lahir rendah serta kelahiran prematur (Visser et al, 2014). Mual muntah tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil hanya kekurangan nutrisi dan cairan yang akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan ibu dan bayi. Untuk itu, perlunya mengelola dan mengobati mual muntah sedini mungkin (Simanjuntak, 2021).

Beberapa penanganan mual muntah pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan pemberian obat *antihistaminin*, penggunaan steroid, pemberian cairan, dan elektrolit. Untuk terapi nonfarmakologi dapat memberikan ramuan herbal seperti jahe dan lemon (Biniaz, 2014).

Fungsi non-farmakologi jahe salah satunya adalah antiemetic (anti muntah). Jahe mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung (Nasution & Kaban, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan pengamatan setelah pemberian jahe bahwa jahe telah digunakan sebagai pengobatan untuk mual muntah pada kehamilan dan tidak ada kasus keguguran atau peningkatan defisit kelahiran dan komplikasi pada ibu (Omidvar et al., 2014).

Sedangkan lemon merupakan salah satu sumber vitamin C dan antioksidan yang berkhasiat bagi kesehatan manusia. Lemon juga dapat mengatasi mual muntah serta mengendalikan tekanan darah, mengatasi gangguan pencernaan, mengatasi sembelit, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan tulang ibu hamil dan janin, membantu mencegah infeksi saluran kemih, membuat pH tubuh menjadi basa, membantu mengatasi pembengkakan kaki, menghidrasi tubuh, sumber antioksidan dan lainnya (Efendi, 2020). Selain itu lemon juga salah satu yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (H. P. Harahap et al., 2020).

Minuman jahe dan lemon adalah sebuah olahan sebagai obat herbal untuk mengatasi mual muntah. Hal itu didukung oleh penelitian Rachmi Fitria Sari (2020) dengan judul pengaruh pemberian ekstrak jahe dengan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas sukarama bandar lampung, menyebutkan bahwasannya ada pengaruh pemberian ekstrak jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I yang didapatkan hasil rata-rata nilai mual muntah sebelum diberi ekstra jahe adalah 13 kali, setelah diberi ekstra jahe menjadi 9 kali. Hasil yang didapatkan dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$. (Sari, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan Chindy Martha Efendi (2020) dengan judul pengaruh pemberian air lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kuok. Ibu meminum air lemon 2 kali sehari. Hasil yang didapatkan ada pengaruh pemberian air lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan nilai *p value* $0,001 < 0,05$ (Efendi, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, angka kejadian mual muntah 14% dari semua wanita hamil yang terkena mual muntah. Mual muntah diamerika dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai 0,5-2%, swedia sebanyak 0,3%, california 0,5%, canada 0,8%, china 10,8%, norwegia 0,9%, pakistan 2,2%, dan turki 1,9%. Mual muntah terjadi 60-80% pada primipara dan 40-60% pada multipara (Simanjuntak, 2021).

Kasus mual muntah di indonesia terdapat 50-90% yang dialami oleh ibu hamil. Profil Kesehatan Provinsi Riau 2015, jumlah ibu

hamil yang mengalami mual muntah diperkirakan 58%. Keluhan mual muntah pada trimester pertama berkisar 50-75%, dimulai sekitar minggu keenam kehamilan dan biasanya menurun drastis di akhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13), dan menurut sebuah penelitian Kramer J 63% wanita mengalami mual muntah hingga usia kehamilan 24 minggu (Simanjuntak, 2021).

Berdasarkan survey awal di Puskesmas Kelurahan Tembilihan Kota didapatkan hasil data tahun 2021 yaitu cakupan kunjungan 1 (K1) sebanyak 73 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah bahkan ada yang mengalami perawatan akibat mual muntah yang berlebihan (*hyperemesis gravidarum*). Data tahun 2022 terdapat data cakupan K1 berjumlah 77 orang ibu hamil, dimana 50-60% ibu yang mengalami mual muntah. Dari cakupan kunjungan 1 (K1), peneliti melakukan wawancara 5 orang ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 5 orang ibu hamil trimester pertama diperoleh informasi, dimana 3 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan frekuensi 5 kali dalam sehari dan 2 orang ibu hamil lainnya mengatakan 4 kali sehari. Responden mengatakan bahwa mereka kesulitan dalam mengkonsumsi sejenis obat mual muntah, bahkan ada beberapa yang tidak mau mengkonsumsi obat dikarenakan setiap obat mual muntah dimasukan dalam mulut ibu tersebut langsung memuntahkannya, sehingga pil tersebut tidak jadi dikonsumsi.

Berdasarkan Latar Belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan Efektivitas Air Rebusan Jahe dan Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Tembilihan Kota.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperiment/eksperimen* semu dengan rancangan penelitian menggunakan *two group pretest posttest design*, Dengan satu kelompok diberikan intervensi air rebusan jahe, dan satu kelompoknya diberikan intervensi air lemon.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I di puskesmas kelurahan tembilihan kota berjumlah 58 orang.

Sampel yang akan diteliti sebanyak 30 sampel yaitu 15 kelompok jahe dan 15 kelompok lemon. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi.

Banyaknya pengulangan treatment pada penelitian ini menggunakan rumus Federer yang didapatkan hasil pengulangan intervensi minimal adalah dua kali. Pada penelitian ini peneliti akan melakukan pengulangan sebanyak empat kali.

Pengolahan rebusan jahe dengan dosis 250 gram jahe segar, gula 50 gram, dimasak dengan air 1000 ml. Bahan yang diolah untuk 10 orang ibu hamil yang diberikan tiap ibu hamil 100 ml dan intervensinya diberikan pagi dan sore serta dilakukan pengulangan intervensi selama empat hari berturut-turut.

Sedangkan untuk air lemon sebanyak 3 cc, dan air hangat 150 cc. Intervensinya diberikan pagi dan sore serta dilakukan pengulangan intervensi selama empat hari berturut-turut.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 6 Juni- 17 Juli 2023 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Tembilihan Kota.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Kelompok Jahe

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Pemberian Air Rebusan Jahe

Kategori	F	%
Ringan	0	0
Sedang	10	67
Berat	5	33
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 1, maka dapat dilihat bahwa sebelum diberikan air rebusan jahe didapatkan hasil mual muntah berat pada ibu hamil trimester I sebesar 5 responden (33%), dan mual muntah sedang sebesar 10 responden (67%), sedangkan mual muntah ringan tidak ada.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Sesudah Pemberian Air Rebusan Jahe

Kategori	F	%
Ringan	10	67
Sedang	3	20
Berat	2	13
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 2, maka dapat dilihat bahwa setelah diberikan air rebusan jahe didapatkan hasil mual muntah berat pada ibu hamil trimester I sebesar 2 responden (13%), dan mual muntah sedang sebesar 3 responden (20%), sedangkan mual muntah ringan sebesar 10 responden (67%).

2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Kelompok Lemon

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Sebelum Pemberian Air Lemon

Kategori	F	%
Ringan	1	7
Sedang	8	53
Berat	6	40
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 3, maka dapat dilihat bahwa sebelum diberikan air lemon didapatkan hasil mual muntah berat pada ibu hamil trimester I sebesar 6 responden (40%), dan mual muntah sedang sebesar 8 responden (53%), sedangkan mual muntah ringan sebesar 1 responden (7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Sesudah Pemberian Air Lemon

Kategori	F	%
Ringan	4	27
Sedang	7	46
Berat	4	27
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 4, maka dapat dilihat bahwa setelah diberikan air lemon didapatkan hasil mual muntah berat pada ibu hamil trimester I sebesar 4 responden (27%), dan mual muntah sedang sebesar 7 responden (47%), sedangkan mual muntah ringan sebesar 4 responden (27%).

Hasil Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Tabel 5. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Kelas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	D f	Sig.
Pretest Eksperiment Jahe	,603	15	,000
Post Test Eksperiment Jahe	,663	15	,000
Pretest Eksperiment Lemon	,766	15	,001
Post Test Eksperiment Lemon	,823	15	,007

Berdasarkan Tabel 5, maka dapat dilihat bahwa pada uji normalitas didapatkan hasil *shapiro-wilk* yaitu terdapat nilai sig ($p < 0,05$) pada kelompok jahe dan lemon, dengan demikian data tidak berdistribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal maka langkah selanjutnya menggunakan Uji Non Parametrik dengan Uji Wilcoxon.

2. Uji Wilcoxon

Tabel 6. Uji Wilcoxon

	Post Test Jahe - Pre Test Jahe	Post Test Lemon - Pre Test Lemon
Z	-3,606 ^b	-2,236 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000	0,025

Berdasarkan Tabel 6, maka dapat dilihat bahwa pada kelompok jahe terdapat nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$), dan pada kelompok lemon terdapat nilai *p value* 0,025 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa jahe lebih efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

3. Uji Mann Whitney

Tabel 7. Uji Wilcoxon

	Hasil Eksperimen Jahe dan Lemon
Mann-Whitney U	
Wilcoxon W	68,500
Z	188,500
Asymp. Sig. (2-tailed)	-1,975 ,048
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,067 ^b

Berdasarkan Tabel 7, maka dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pada kelompok jahe dan kelompok lemon dengan nilai $p = 0,048$ ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

1. Efektivitas Air Rebusan Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya penurunan mual muntah sesudah diberikan pengobatan non farmakologi air rebusan jahe dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) yaitu air rebusan jahe efektif terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yanuaringsih (2020) yang berjudul Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama menunjukkan dari 16 responden memiliki hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa terdapat penurunan mual muntah sesudah perlakuan dengan seduhan jahe.

Selain itu penelitian Rahmaini Fitri Harahap (2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I juga menunjukkan dari 30 responden memiliki hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Prastika & Pitriani (2021) yang berjudul Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I menunjukkan dari hasil asuhan kebidanan dengan pemberian rebusan jahe didapatkan hasil bahwa ada pengurangan rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Secara teori jahe merupakan herbal yang efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I karena mengandung komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya ada gingerol yang bersifat memblok serotonin. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi sehingga apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual berkurang (Yanuaringsih et al., 2020). Selain itu, jahe telah dibuktikan secara klinis aman dan dapat meredakan mual muntah (Nasution & Kaban, 2016).

Menurut asumsi peneliti yang didapatkan dari hasil penelitian bahwa meminum rebusan jahe 2 kali dalam sehari dengan 100 ml terbukti efektif dan sangat membantu dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Diharapkan kepada ibu hamil dapat mengatasi mual muntah setelah dilakukan pemberian rebusan jahe dan kepada pihak tenaga kesehatan dapat melakukan kerjasama dalam memberikan penyuluhan tentang efektivitas jahe dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

2. Efektivitas Air Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya penurunan mual muntah sesudah diberikan pengobatan non farmakologi air lemon dengan nilai p value 0,025 ($p < 0,05$) yaitu air lemon efektif terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Chindy Martha Efendi (2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di wilayah Kerja Puskesmas Kuok menunjukkan dari 14 responden memiliki hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon

didapatkan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa ada pengaruh pemberian air lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Selain itu penelitian Febrian Ananda Danging (2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Jus Lemon (*Citrus Lemon*) Terhadap Mual Muntah (*Morning Sickness*) Pada Ibu Primigravida Trimester I juga menunjukkan dari 15 responden memiliki hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa ada pengaruh pemberian jus lemon terhadap ibu primigravida trimester I.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Netty Herawaty Purba (2020) yang berjudul Pengaruh Seduhan Lemon Terhadap Intensitas Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I menunjukkan dari 30 responden memiliki hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa ada pengaruh seduhan lemon terhadap intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Secara teori lemon merupakan herbal yang efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I karena mengandung *limonene*. Kandungan *limonene* ini yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol *siklooksigenase* I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Efendi, 2020). Selain itu, seduhan lemon telah dibuktikan secara klinis aman sebagai obat herbal dan dapat mengurangi intensitas emesis gravidarum (Purba et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti yang didapatkan dari hasil penelitian bahwa meminum air lemon 2 kali dalam sehari dengan 150 ml terbukti efektif dan sangat membantu dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Diharapkan kepada ibu hamil dapat mengatasi mual muntah setelah dilakukan pemberian air lemon dan kepada pihak tenaga kesehatan dapat melakukan kerjasama dalam memberikan penyuluhan tentang efektivitas lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

3. Perbedaan Efektivitas Air Rebusan Jahe dan Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada kelompok air rebusan jahe dan kelompok air lemon didapatkan nilai p value 0,048 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan efektivitas terhadap Frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan pengobatan non farmakologi air rebusan jahe dan air lemon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel luar dapat dikontrol dalam penelitian ini serta pengobatan non farmakologi dengan rebusan jahe lebih efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan merupakan reaksi tubuh terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Mual muntah pada kehamilan dapat terjadi karena adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon estrogen dan hCG, pekerjaan, paritas dan stress juga dapat memperberat keluhan mual muntah. Untuk itu, perlunya penanganan mual muntah dengan pengobatan non-farmakologi yaitu dapat memberikan ramuan herbal seperti jahe dan lemon. (Biniaz, 2014).

Jahe dan lemon efektif dalam menurunkan mual muntah, namun kandungan jahe memiliki kelebihan dibandingkan lemon. Kandungan yang terdapat dalam jahe adalah minyak atsiri yang mengandung zingiberena, zingiberol, bisabillenol, kurkumin, gingegeol, flandrene, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin, neurotransmitter yang disintesis di neuron serotonergik yang secara langsung mempengaruhi sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin di saluran pencernaan sehingga diyakini dapat memberikan rasa nyaman diperut dan dapat mengatasi mual muntah. Keunggulan jahe dibandingkan herbal lainnya adalah jahe merupakan stimulan aromatik yang kuat sehingga dapat mengontrol dengan meningkatkan peristaltik usus dan didalam terdapat bahan esensial yang mempunyai aktivitas anti emetik atau anti muntah, dan jahe juga merupakan bahan herbal dengan harga murah, sederhana, efektif, serta tidak ada

efek samping yang merugikan (Yanuaringsih et al., 2020).

Asumsi peneliti terhadap mual muntah pada kehamilan adalah hal yang wajar pada ibu hamil trimester I, dikarenakan kehamilan berhubungan dengan plasenta yang berkembang. Dimana perkembangan plasenta akan menghasilkan *HCG*, diduga hormon inilah menyebabkan kejadian mual muntah dengan bekerja pada Chemoreceptor Trigger Zone dan pengosongan lambung yang berkurang. Untuk menurunkan mual muntah ini bisa menggunakan secara herbal dengan pemberian air rebusan jahe dan air lemon.

Dalam pemberian air rebusan jahe dan air lemon, responden lebih menyukai pemberian air rebusan jahe dibandingkan air lemon bahkan lebih dari sebagian yang menginginkan air rebusan jahe. Selain itu, jahe juga sebagai bahan herbal yang telah umum digunakan sehari-hari dan banyak toga keluarga ditemukan tanaman jahe dipekarangan rumah ibu hamil dan warga dilingkungan sekitar. Dilihat dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa jahe selain efektif mengurangi mual muntah juga banyak diminati oleh masyarakat dan mudah didapat dilingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat simpulkan bahwa:

1. Air Rebusan Jahe Efektif Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 dengan nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).
2. Air Lemon Efektif Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 dengan nilai *p value* sebesar 0,025 ($p < 0,05$).
3. Ada Perbedaan Efektivitas Air Rebusan Jahe dan Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 dengan nilai *p value* sebesar 0,048 ($p < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Institusi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta
Sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengobatan non

farmakologi untuk mual muntah pada ibu hamil trimester I dan diharapkan agar Tesis ini dapat dijadikan sumber informasi dan menambah referensi perpustakaan kampus.

2. Bagi Puskesmas Kelurahan Tembilihan Kota

Diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagitempat penelitian tentang perbedaan efektivitas air rebusan jahe dan lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas kelurahan tembilihan kota.

3. Bagi Bidan/Profesi Bidan

Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan, agar dapat memberikan masukan kepada ibu hamil yang tidak bisa konsumsi obat mual muntah dengan menyarankan menggunakan pengobatan herbalseperti air rebusan jahe dan lemon.

4. Bagi Ibu Hamil

Bagi ibu hamil, dapat mencari informasi tentang manfaat pengobatan non farmakologi dengan air rebusan jahe dan air lemon.

5. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengobatan non farmakologi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan kedepannya agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan penelitian dalam melakukan penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda, variabel-variabel yang berbeda, jumlah populasi yang lebih luas, dan dapat mengembangkan pengobatan non farmakologi lainnya untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Terima kasih kepada STIKes Guna Bangsa yang sudah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih

kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam proses penelitian dan terima kasih kepada puskesmas kelurahan tembilahan kota atas fasilitas tempat yang telah diberikan kepada saya selama menjalani penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Biniáz, V. (2014). *A review of the world-wide researches on the therapeutic effects of ginger during the past two years*. 4(4), 333–337.
<http://eprints.ajums.ac.ir/id/eprint/11790/>.
- Danging, F. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah (Morning Sickness) Pada Ibu Primigravida Trimester I Di PMB Ny. Sri Sulami A. Md. Keb Kota Malang*.
<http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/561/>.
- Efendi, C. M. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuok*.
https://pustaka.universitaspahlawan.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5490.
- Harahap, H. P., Oktafirnanda, Y., & Manggabarani, S. (2020). Efektivitas serbuk jahe, aromaterapi lemon, teh daun mint terhadap emesis gravidarum trimester 1. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 84–90.
<https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.91>.
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, 84–95.
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., & Angraini, Y. (2018). *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti (Ke-2)*. Sagung Seto.
- Nasution, S. A. (Subang), & Kaban, F. (Fitriana). (2016). Efektivitas Jahe untuk Menurunkan Mual Muntah pada Kehamilan Trimester I di Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kota Baru. *Scientia Journal*, 4(4), 416–419.
<https://www.neliti.com/publications/286464/>.
- Purba, N. H., Julianawati, T., & Mariana. (2020). *PENGARUH SEDUHAN LEMON TERHADAP INTENSITAS EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN (PMB) WILAYAH KERJA PUSKESMAS BOTANIA*. 9(2), 5–16.
<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>
- Omidvar, S., Firouzbakht, M., Nikpour, M., & Jamali, B. (2014). Comparison of ginger with vitamin B6 in relieving nausea and vomiting during pregnancy. *AYU (An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda)*, 35(3), 289.
<https://doi.org/10.4103/0974-8520.153746>.
- Prastika, C. E., & Pitriani, R. (2021). Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Pmb Dince Safrina Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 62–69.
<https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.460>.
- Rochkmana, M. J., & Widyawati, M. N. (2018). The Effectiveness of Ginger and Mint Leaves Decoction Toward The Frequency of Emesis Gravidarum. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(2), 119–123.
<http://www.e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/kia/article/view/144/219>.
- Sari, R. F. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Dengan Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarame Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 39–49.
<https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1571>.
- Simanjuntak, T. (2021). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS PINTU PADANG KABUPATEN TAPANULI SELATAN*.
- Trial, P., Saberi, F., Sadat, Z., Abedzadeh-kalahroudi, M., & Taebi, M. (2014). *Effect of Ginger on Relieving Nausea and Vomiting in Pregnancy : A*. 3(1), 1–6.
- Visser, J., Koen, N., Musekiwa, A., & Viljoen, E. (2014). A Systematic Review of the effect and safety of Ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting. *Nutrition Journal*, 13(20), 1–14.
<http://scholar.sun.ac.za>.

- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. (2018). *Praktek Terbaik Asuhan Kehamilan (Ke-1)*. Trans Medika.
- Yanuaringsih, G. P., Nasution, K. A. S., & Aminah, S. (2020). *Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama*. 3(2), 151–158.