



EFEKTIFITAS MINUMAN SARI JAHE TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI EMESIS GARVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Anggi Fransiska*, Siti Marfuah, Dwi Anita Apriastuti

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Jl.Ki Ageng Selo No.15, Blaru, Kec.Pati, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59114, Indonesia

*anggifransiska2017@gmail.com

ABSTRAK

Setiap kehamilan memiliki risiko, Resiko tinggi/komplikasi adalah keadaan penyimpangan dari normal, yang secara langsung menyebabkan kesakitan dan kematian ibu maupun bayi. Komplikasi kehamilan salah satunya adalah mual dan muntah atau dikenal dengan Emesis Gravidarum. Bila emesis gravidarum tidak ditangani dengan baik maka bisa sebagai hiperemesis gravidarum yaitu keadaan mual muntah yang berlebihan pada kehamilan, sehingga bisa meningkatkan resiko terjadinya gangguan kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum di ibu hamil trimester I di BPM Anggi Fransiska, Jenis penelitian ini ialah penelitian Kuantitatif menggunakan design Pra Eksperimental One grup Pretest Post Tes Design. Responden yg dipergunakan berjumlah 23 orang menggunakan tehnik Purposive Sampling. Analisis data memakai uji Paired Sampel T-Test. Instrumen penelitian ini adalah data primer berupa kuisisioner Pengukuran mual dan muntah yaitu PUQE-24 *24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis*. Kuesioner ini berisi 2 buah pertanyaan tentang mual dan muntah dengan hasil Score yaitu mual ringan 1-5, sedang 6-10, berat 11-15 dan muntah ringan 1-3, sedang 4-5, dan berat 6-10. Dan questioner yang berisi ibu dapat makan minum yang lainnya. Pengukuran skor PUQE-24 dilakukan 2 kali, yaitu sebelum memberikan minuman sari jahe dan 4 hari setelah mengkonsumsi minuman sari jahe. Hasil penelitian nilai Sig. 2-Tailed ialah sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dengan Post Test yg terdapat pengaruh pemberian minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi mual serta muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata kunci: ibu hamil; minuman sari jahe; mual muntah

THE EFFECTIVENESS OF GINGER SARI DRINK ON REDUCING THE FREQUENCY OF GARVIDARUM EMESIS IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER 1

ABSTRACT

Every pregnancy has a risk. High risk/complication is a state of deviation from normal, which directly causes morbidity and death for both mother and baby. One of the complications of pregnancy is nausea and vomiting or known as Emesis Gravidarum. If emesis gravidarum is not handled properly, it could be as hyperemesis gravidarum, which is a state of excessive nausea and vomiting in pregnancy, so that it can increase the risk of pregnancy disorders. This study aims to determine the effectiveness of giving ginger juice to reduce the frequency of emesis gravidarum in first trimester pregnant women at BPM Anggi Fransiska. This type of research is a quantitative study using a Pre-Experimental One Group Pretest Post-Test Design. Respondents used were 23 people using the purposive sampling technique. Data analysis used Paired Sample T-Test. The instrument of this research is primary data in the form of a questionnaire measuring nausea and vomiting, namely PUQE-24 24-hour Pregnancy Unique

Quantification of Emesis. This questionnaire contains 2 questions about nausea and vomiting with a score of 1-5, moderate 6-10, severe 11-15 and vomiting 1-3, moderate 4-5, and severe 6-10. And the questionnaire containing the mother can eat and drink other things. The PUQE-24 score was measured twice, namely before giving ginger juice drink and 4 days after consuming ginger juice drink. The results of the research on the value of Sig. 2-Tailed is $0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an average difference between the results of the Pre Test and Post Test which has an effect of giving ginger juice to reduce the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

Keywords: ginger juice drink; nausea vomit; pregnant mother

PENDAHULUAN

Kehamilan ialah suatu proses fisiologis yg hampir selalu terjadi di setiap perempuan .kehamilan terjadi dikarenakan bertemunya sperma serta ovum, tumbuh dan berkembang didalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau hingga 42 minggu (Nugroho dan Utaa, 2014). Terjadinya kehamilan menyebabkan perubahan hormonal pada perempuan karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya hormon Hcg (human chorionic gonadotropin). Hormon-hormon inilah yg diduga sebagai penyebab timbulnya emesis gravidarum (Manuaba, 2010).

Mual dan muntah (Emesis Gravidarum) artinya keadaan mual muntah yang terjadi selama masa kehamilan antara 4-8 minggu dan berlanjut 14-16 minggu kehamilan. jika emesis gravidarum tidak ditangani dengan baik maka dapat sebagai hiperemesis gravidarum yaitu keadaan mual muntah yang berlebihan di kehamilan, sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan kehamilan. Mual muntah pada kehamilan mempunyai dampak yg signifikan pada kehidupan famili, menurunkan kemampuan buat melakukan aktivitas, fungsi sosial serta perkembangan situasi tertekan. Mual muntah yg berlebihan bisa menyebabkan cairan tubuh berkurang, sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan sirkulasi darah ke jaringan melebar. Jika hal itu terjadi, maka konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang. Kekurangan oksigen serta makanan ke jaringan akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat mengurangi kesehatan ibu dan perkembangan janin yg dikandungnya. pada kasus ini di perlukan penanganan yang serius (Fitria, 2013).). Emesis Jika tidak segera ditangani akan bertambah menjadi hiperemesis dan bisa menyebabkan pertumbuhan janin terganggu, janin mati dalam kandungan dan janin dapat mengalami kelainan kongenital (Saifuddin, 2014).

Mengurangi frekuensi muntah dapat diberikan beberapa tindakan mirip obat, selain obat, rasa mual di awal kehamilan dapat dikurangi dengan memakai terapi komplementer diantaranya menggunakan tumbuhan herbal atau tradisional yg mampu dilakukan dan praktis dihasilkan mirip jahe, daun peppermint, lemon dan lain sebagainya (Parwitasari, 2015). ibu hamil yg mengalami mual muntah terjadi penurunan setelah diberikan minuman jahe (Putri, 2017). Keunggulan jahe ialah kandungan minyak atsiri yg mempunyai efek menyegarkan serta memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah serta saraf bekerja dengan baik. Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak atsiri, sedang oleoresin menyebabkan rasa pedas yg menghangatkan tubuh (Khasanah, 2017). pemberian minuman jahe efektif pada mengatasi morning sickness (Rofiah, 2017). Jahe dipercaya dapat membantu memperbaiki mual muntah dengan menstimulasi traktus gastrointestinal, dan

menstimulasi disekresikannya saliva, empedu serta produksi sekresi lambung. Jahe berguna menjadi antimuntah serta dapat digunakan para bunda hamil buat mengurangi frekuensi emesis gravidarum Jahe memiliki zat aktif yg dapat mengatasi mual muntah yaitu gingerols, shogaols, serta terpenoid (Rahmani,2014). Jahe sangat efektif menurunkan metoklopramid yaitu senyawa penginduksi mual serta muntah.

Hasil studi pendahuluan yg dilakukan oleh peneliti di PMB Anggi Fransiska,dalam waktu 3 bulan terakhir yaitu dari bulan januari 2021 sampai maret 2021 dihasilkan 45 ibu hamil, serta ada 35 ibu hamil dalam kurun waktu 3 bulan berasal bulan januari hingga maret yang mengalami emesis gravidarum. dan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil yg mengalami mual muntah dihasilkan rata-rata mual muntah setiap hari berkisar 4-6 kali dalam sehari. ibu hamil yg mengalami emesis gravidarum tadi rata-rata berusia 20-23 tahun, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, hamil yg pertama dan belum pernah terpapar konseling tentang manfaat jahe yang dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. tanaman jahe sendiri merupakan jenis tumbuhan yang mudah didapatkan dilingkungan sekitar serta harga yang relatif terjangkau.

Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa angka kejadian emesis gravidarum menunjukkan presentase yang cukup tinggi serta gangguan ini bisa mengakibatkan ketidak nyamanan pada kehamilan.oleh sebab itu,peneliti bertujuan untuk meneliti mengenai “efektifitas minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I “ sehingga kita dapat mengetahui manfaat jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil, karena masyarakat belum mengenal lebih jauh tentang manfaat jahe untuk ibu hamil, sehingga diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan jahe sebagai alternatif sebelum menggunakan obat antiemetik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif Yaitu Pra Eksperimental dengan design penelitian One grup Pretest Post Tes, yang dilakukan pada ibu hamil dengan Emesis Gravidarum. pada design penelitian jenis ini terdapat satu kelompok yang diberikan perlakuan kemudian diobservasi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di PMB Anggi Fransiska sebanyak 35 responden periode sepeptember sampai dengan oktober 2021. Sampel pada penelitian ini berjumlah 23 responden yang diambil dengan menggunakan tehnik purposive sampling yang menggunakan kriteria khusus nantinya sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian dapat memecahkan permasalahan penelitian serta dapat memberikan nilai yang lebih representatif. Instrumen penelitian ini merupakan data primer berupa kuisisioner Pengukuran mual dan muntah yaitu PUQE-24 (24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis).kuesioner ini berisi 2 buah pertanyaan tentang mual dan muntah dengan hasil Score yaitu mual ringan 1-5, sedang 6-10, berat 11-15 serta muntah ringan 1-3, sedang 4-5, dan berat 6-10. dan kuesioner yang berisi ibu dapat makan minum yang lainnya.

Pengukuran skor PUQE-24 dilakukan 2 kali, yaitu sebelum memberikan minuman sari jahe dan 4 hari setelah mengkonsumsi minuman sari jahe. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini di tentukan berdasarkan hasil dari uji normalitas data, berdasarkan hasil uji normalitas data berdistribusi normal maka digunakan uji parametrik Paired Sample

T-Test. Analisa ini digunakan untuk menguji minuman sari jahe dalam menurunkan mual muntah ibu hamil trimester pertama. Hal ini digunakan untuk membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan minuman sari jahe menggunakan taraf signifikansi 95% (0,05).

HASIL

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ke responden bahwa yang mengalami mual sebanyak 1 – lima kali sebanyak 6 responden (26%) serta yang mengalami mual sebesar 6 – 10 kali sebesar 17 responden (74%). setelah diberikan perlakuan hasil menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami mual sebanyak 1 – 5 kali sebesar 22 responden (96%) serta yang mengalami mual sebanyak 6 – 10 kali sebanyak 4 responden (4%). berdasarkan tabel 4.5.

Tabel 2 diketahui hasil dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ke responden bahwa yang mengalami muntah sebanyak 4 – 6 kali sebanyak 19 responden (83%) dan yang mengalami muntah sebanyak 7 kali atau lebih sebanyak 4 responden (17%). setelah diberikan perlakuan hasil menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami muntah sebanyak 1 – 3 kali sebanyak 20 responden (87%) dan yang mengalami muntah sebesar 4 – 6 kali sebanyak 3 responden (13%). Responden diberikan perlakuan selama 4 hari yaitu dengan meminum minuman sari jahe sebanyak 1 gr/hari. Data analisa 23 responden yang menghabiskan minuman sari jahe.

Berdasarkan tabel 3 output “Tests of Normality” pada bagian uji Shapiro-Wilk, diketahui nilai Sig. untuk nilai Pre Test sebesar 0,088 dan nilai Post Test sebesar 0,054. Nilai tersebut melebihi nilai signifikansi 5% atau 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data nilai Pre Test dan Post Test berdistribusi normal. dengan demikian maka persyaratan atau asumsi normalitas dalam penggunaan uji paired sample t test sudah terpenuhi.

Pada tabel 4 output “Paired Samples Test” menunjukkan nilai “Mean Paired Differences” sebesar 1.522. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil Pre Test dengan rata-rata hasil Post Test yaitu $3.39 - 1.87 = 1.522$. Diketahui nilai Sig. (2-Tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dengan Post Test yang terdapat pengaruh pemberian minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil trimester I.

Pada tabel 5 output “Paired Samples Test” menunjukkan nilai “Mean Paired Differences” sebesar 1.783. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil Pre Test dengan rata-rata hasil Post Test yaitu $3.96 - 2.17 = 1.783$. Diketahui nilai Sig. (2-Tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dengan Post Test yang terdapat pengaruh pemberian minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi muntah pada ibu hamil trimester I.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Jumlah Mual sebelum dan sesudah perlakuan

Frekuensi Mual (Kategori)	Jumlah responden			
	Sebelum	Presentase	Sesudah	Presentase
1 - 5 kali (Ringan)	6	26%	22	96%

6 – 10 kali (Sedang)	17	74%	1	4%
11 – 15 kali (Berat)	0	0%	0	0%

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Jumlah Muntah sebelum dan sesudah perlakuan

Frekuensi Muntah (Kategori)	Jumlah responden			
	Sebelum	Presentase	Sesudah	Presentase
1 - 3 kali (Ringan)	0	0%	20	87%
4 – 6 kali (Sedang)	19	83%	3	13%
7 kali atau lebih (Berat)	4	17%	0	0%

Tabel 3.
Tests of Normality

Nilai		Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Emesis	Pre Test	.920	23	.088
Gravidarum	Post Test	.906	23	.054

Tabel 1.4
Paired Samples Test frekuensi mual

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test - Post Test	1.522	.511	.106	1.301	1.743	14.289	22	.000

Tabel 5.
Paired Samples Test frekuensi muntah

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test - Post Test	1.783	.518	.108	1.558	2.007	16.490	22	.000

PEMBAHASAN

Mual Muntah

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menyebabkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone estrogen, progesterone, dan pengeluaran HCG plasenta. Hormone-hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum. Menurut Ardani (2013) Mual dan muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual muntah pada kehamilan biasanya disebut morning sickness, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu.

Menurut Ratna (2014). Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai diawali sejak awal kehamilan. Mual muntah ketika hamil muda sering disebut morning sickness tetapi kenyataannya mual muntah ini bisa terjadi setiap saat. Pada beberapa kasus dapat berlanjut hingga kehamilan trimester kedua dan ketiga, tapi ini jarang terjadi. Mual muntah yang terjadi terus menerus bisa mengakibatkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil. apabila hal ini tidak ditangani secara tepat dan cepat maka akan menjadikan buruk bagi ibu hamil dan janin bahkan dapat mengakibatkan kematian ibu hamil dan janin.

Dari hasil penelitian Sebelum diberikan perlakuan ke responden bahwa yang mengalami mual sebanyak 1 – lima kali sebanyak 6 responden (26%) dan yang mengalami mual sebanyak 6 – 10 kali sebanyak 17 responden (74%), dan yg mengalami muntah sebelum diberikan perlakuan responden bahwa yang mengalami muntah sebanyak 4 – 6 kali sebanyak 19 responden (83%) dan yang mengalami muntah sebanyak 7 kali atau lebih sebesar 4 responden (17%).

Jahe

Jahe (*Zingiber officinale* Rose) yang termasuk famili Zingiberaceae bisa memperoleh tempat dalam pasar internasional, karena semakin memiliki banyak kegunaan. tanaman jahe terdiri atas bagian akar, batang, daun, dan bunga. Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional (Putri, Ayu 2016). dari hasil penelitian setelah diberikan perlakuan hasil menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami mual sebanyak 1 – 5 kali sebanyak 22 responden (96%) dan yang mengalami mual sebanyak 6 – 10 kali sebanyak 4 responden (4%). dan yang mengalami muntah setelah diberikan perlakuan hasil menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami muntah sebanyak 1 – tiga kali sebanyak 20 responden (87%) dan yang mengalami muntah sebanyak 4 – 6 kali sebanyak 3 responden (13%). Hal ini menunjukkan minuman sari jahe efektif pada menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1.

Menurut Vutyavanich (2001 dalam tiran, 2008) bahwa jahe merupakan pengobatan yang efektif untuk meredakan mual muntah dalam kehamilan. Jenis penyakit yang dapat diatasi dengan jahe antara lain : sakit kepala, pusing-pusing, penambah nafsu makan, dan muntah-muntah. Kandungan yang terdapat pada jahe yaitu minyak astiri (bisabolene, cineol, phellandrene, citral, borneol, citronellol, geranial, linalool,

limonene, zingiberol, zingiberene, camphene), oleoresin (gingerol, shogaol), fenol (gingerol, zingeron), enzim proteolitik (zingibain), vit B6, vit C, Kalsium, magnesium, fosfor, kalium, asam linoleat, gingerol (gol alkohol pada oleoresin), mengandung minyak astiri 1-3% diantaranya bisabolen, zingiberen dan zingiberol (Permenkes, 2016). menurut (Sasmito, E 2017) Jahe biasanya aman sebagai obat herbal. Jahe tidak memiliki ketoksitas akut pada dosis yang biasa dikonsumsi untuk makanan ataupun obat.

Efektifitas Jahe Menurunkan Mual Muntah

Hasil perhitungan Paired Samples Test” menunjukkan nilai “Mean Paired Differences” sebesar 1.522. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil Pre Test dengan rata-rata hasil Post Test yaitu $3.39 - 1.87 = 1.522$. Diketahui nilai Sig. (2-Tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dengan Post Test yang ada pengaruh pemberian minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil trimester I. Paired Samples Test” menunjukkan nilai “Mean Paired Differences” sebesar 1.783. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata akibat Pre Test dengan rata-rata hasil Post Test yaitu $3.96 - 2.17 = 1.783$. Diketahui nilai Sig. (2-Tailed) merupakan sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dengan Post Test yang ada pengaruh pemberian minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lia Fitria dengan judul “efek pemberian Minuman Sirup Jahe Emprit Terhadap Penurunan Keluhan Emesis Gravidarum tahun 2018”. hasil penelitian uji statistik menggunakan Mann Whitney antara pemberian sirup jahe dan air gula secara statistik bermakna dengan nilai $p=0,0005(p<0,05)$ yang artinya pemberian minuman sirup jahe lebih baik dari pada pemberian air gula. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan rancangan penelitian yaitu Non-Equivalent control group. Pengambilan sampel secara Quota sampling dengan sampel sebesar 20 wanita hamil usia 0-12 minggu yang mengalami Emesis Gravidarum yaitu 10 untuk kelompok intervensi (sirup jahe) dan 10 kelompok control (air gula). Sirup jahe diberikan selama 4 hari sebanyak 2x sehari. Simpulan terhadap pengaruh pemberian minuman sirup jahe terhadap penurunan keluhan Emesis Gravidarum. menurut Budhwar (2006 dalam Fitri, Rahmi 2013), salah satu fungsi farmakologis jahe adalah antiemetik (anti muntah), merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung, juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang pengaruh pemberian minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. PMB ANGGI FRANSISKA tahun 2021 dimana diketahui hasil dari sebelum diberikan perlakuan ke responden bahwa yang mengalami mual sebanyak 1 – 5 kali sebanyak 6 responden (26%) dan yang mengalami mual sebanyak 6 – 10 kali sebanyak 17 responden (74%). Dan hasil dari sebelum diberikan perlakuan ke responden bahwa yang mengalami muntah sebanyak 4 – 6 kali sebanyak 19 responden

(83%) dan yang mengalami muntah sebanyak 7 kali atau lebih sebanyak 4 responden (17%). Hasil setelah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami mual sebanyak 1 – 5 kali sebanyak 22 responden (96%) dan yang mengalami mual sebanyak 6 – 10 kali sebanyak 4 responden (4%). Dan Setelah diberikan perlakuan hasil menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami muntah sebanyak 1 – 3 kali sebanyak 20 responden (87%) dan yang mengalami muntah sebanyak 4 – 6 kali sebanyak 3 responden (13%) Diketahui nilai Sig. (2-Tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dengan Post Test yang ada pengaruh pemberian minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Budhwaar , V (2006). *Khasiat Rahasia Jahe Dan Kunyit*. Jakarta: PT Bhuana ilmu populer
- Fitria, Rahmi. (2013). *Efektifitas jahe untuk menurunkan mual muntah padakab.Serdang bedagai*.Jurnal Maternity and Neonatal Vol 1 No 2
- Kemenkes. (2016). *Folmarium Obat Herbal Asli Indonesia*. Jakarta.SekretariatJendral Kementrian Kesehatan RI.
- Manuaba , I.B.G. (2010). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta : EGC
- Mandriwati, G.A., dkk. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Masruroh dan wulan. (2016). *Khasiat Jahe Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Wanita Hamil*: lampung
- Murti,B. (2010). *Desain Ukuran Sampel Dalam Penelitian Kesehatan Edisi Ke 2*. Yogyakarta:Gadjah Mada University Press.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : RinekaCipta.
- Nugroho,T.,dkk.. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Dan Kehamilan*, yogyakarata : Nuha medika
- Parwitasari, Chatur. (2015). *PerbandinganEfektivitas Pemberian Rebusan JaheDan Daun Mint Terhadap Mual MuntahPada Ibu Hamil*.
- Putri, Ayu., D Andiani dan Haniarti. (2016). *Efektifitas Pemberian Jahe HangatDalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*.Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatandalam Pelaksanaan SDGs”. Profil Kesehatan Indonesia 2019
- Rahmi. (2013). *Efektivitas Jahe UntukMenurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester Pertama* DiPuskesmas Dolok Masihul kec. Dolok

- Rofi'ah., dan Handayani, Rahmawati. (2017). *Efektifitas Konsumsi Jahe dan Serehdalam Mengatasi Morning Sickness*.JURNAL ILMIAH BIDAN , VOL.II,NO.2, 2017.
- Sastroasmoro, S. (2011). *Dasar –Dasar Metodologi Penelitian klinis*. Jakarta:sagung seto
- Sasmito, E. (2017). *Imunomodulator Bahan Alami*. Bandung. Andi Offset
- Suririnah. (2009). *Buku Pintar Kesehatan Kehamilan Dan Persalinan*.PT. Gramedia
- Sulistyawati, Ari. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta :Salemba Medika.
- Tiran, Denise. (2013). *Mual dan muntah Kehamilan*. Jakarta : EGC.

