

Pendidikan Kesehatan tentang Minuman Seduhan Jahe untuk Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Putri Ayu

Laida Sanilpa Tiwi¹, Gustina²

¹* Prodi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim,

²Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Provinsi Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi : tiwiesanilpa@gmail.com

Abstract

In the first trimester of pregnancy, appetite is generally reduced, nausea and vomiting often occur, these complaints are often experienced at the beginning of pregnancy, namely morning sickness caused by the influence of estrogen and progesterone hormones, excessive gastric acid secretion occurs. Emesis gravidarum if left untreated will become hyperemesis gravidarum, causing continuous nausea and vomiting which can cause tissue damage that is dangerous to the health of pregnant women and fetal development. Complementary therapy in reducing emesis gravidarum can use herbal plants, including ginger. Ginger contains essential oils zingiberene (zingirona), zingiberol, bisabilene, curcumin, gingerol, flandrene, vitamin A and bitter resin can block serotonin in neurotransmitters synthesized in serotonergic neurons found in the central nervous system and enterochromaffin cells in the digestive tract so that it can provide a comfortable feeling in the stomach so that it can overcome nausea. The purpose of community service activities is to provide health education about ginger infusion to overcome emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester. This activity was carried out on January 3, 2024 with 15 participants. The implementation method was lectures, discussions and questions and answers. The media used was in the form of leaflets. The results of this activity, pregnant women already know about ginger infusion to overcome emesis gravidarum by consuming 250 mg of ginger infusion, drunk 2-4 times a day for a week.

Keywords: *emesis gravidarum, ginger infusion, pregnant women.*

Abstrak

Pada kehamilan trimester pertama, umumnya nafsu makan berkurang, sering timbul rasa mual dan ingin muntah, keluhan tersebut sering dialami pada saat awal kehamilan yaitu *morning sickness* yang diakibatkan pengaruh hormon estrogen dan progesterone terjadi pengeluaran asam lambung yang berlebihan. *Emesis gravidarum* jika dibiarkan akan menjadi *hyperemesis gravidarum* sehingga menyebabkan terjadinya mual muntah secara terus menerus sehingga dapat menyebabkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan perempuan hamil dan perkembangan janin. Terapi komplementer dalam mengurangi *emesis gravidarum* dapat menggunakan tanaman herbal, antara lain jahe. Jahe mengandung minyak atsiri zingiberena (*zingirona*), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandren, vitamin A dan resin pahit dapat memblokir serotonin pada neurotransmitter yang disintesis pada neuron serotonergis yang terdapat dalam sistem saraf pusat dan sel enterokromafin pada saluran pencernaan sehingga dapat memberikan rasa nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi rasa mual. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang minuman seduhan jahe untuk mengatasi *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2024 dengan jumlah peserta 15 orang. Metode pelaksanaan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan yaitu berupa leaflet. Hasil kegiatan ini, ibu hamil sudah mengetahui tentang minuman seduhan jahe untuk mengatasi *emesis gravidarum* dengan mengonsumsi seduhan jahe sebanyak 250 mg, diminum 2-4 kali sehari selama seminggu.

Kata Kunci : *emesis gravidarum*, ibu hamil, seduhan jahe

PENDAHULUAN

Pada setiap kehamilan terdapat perubahan pada seluruh tubuh wanita khususnya pada alat genitalia eksternal dan internal, serta pada payudara. Dalam hal ini hormon somatomammotropin, estrogen, dan progesterone mempunyai peranan penting terhadap beberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil. Perubahan karena hormon estrogen pada kehamilan akan mengakibatkan asam lambung yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa mual dan muntah. Selain hormon estrogen diduga pengeluaran *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta juga menyebabkan mual muntah (Yanuaringsih, Nasution, and Aminah 2020).

Pada trimester I sering dianggap sebagai periode penyesuaian. Penyesuaian terhadap diri dengan aktivitas dan perubahan fisik, hormone yang dapat mempengaruhi psikologi ibu hamil. *Morning Sickness* yang disertai gejala mual dan muntah pada awal kehamilan membuat suasana hati berubah, akibatnya ibu hamil lebih mudah sensitif dan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya (Atiqoh 2000).

Secara psikologis, mual dan muntah atau *emesis gravidarum* (rasa mual di pagi hari) selama hamil mempengaruhi 80% perempuan hamil, serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life*. Sebagian besar perempuan hamil menganggap mual muntah sebagai sesuatu hal yang biasa selama kehamilan, sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari (Yanuaringsih, Nasution, and Aminah 2020)

Menurut Depkes RI (2009), >80% wanita hamil di Indonesia mengalami mual muntah dan *hyperemesis gravidarum* terjadi 1-3% dari seluruh kehamilan. Data kunjungan ibu hamil di Indonesia tahun 2012 terdapat 14,8% ibu mengalami *hyperemesis gravidarum* dari seluruh kehamilan (Depkes RI, 2013) (Atiqoh 2000)

Umumnya wanita hamil mengalami mual dan muntah selama beberapa bulan pertama kehamilan, walaupun ada juga beberapa wanita hamil yang tidak mengalami mual selama kehamilan pertama, namun merasa mual dengan kehamilan berikutnya. Mual (nausea) dan muntah (emesis) merupakan gangguan yang paling sering kita jumpai pada kehamilan muda yaitu 50-70% wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual- mual dan 44% mengalami muntah – muntah. Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang sering terjadi pada 60-80% primigravida dan 40 – 60% multigravida. Rasa mual biasanya terjadi pada pagi hari (disebut morning sickness), tetapi dapat pula timbul setiap saat pada malam hari (Prawirohardjo 2016).

Emesis gravidarum jika dibiarkan akan menjadi *hiperemesis gravidarum* pada perempuan hamil setiap kali makan atau minum sehingga menyebabkan terjadinya mual muntah secara terus menerus yang berakibat pada tubuh perempuan hamil semakin pucat, lemas, penurunan frekuensi buang air kecil secara drastis sehingga berkurangnya cairan tubuh dan darah mengental (*hemokonsentrasi*) yang menghambat peredaran darah sehingga dapat menyebabkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan perempuan hamil dan perkembangan janin (Permata Sari 2022).

Pengobatan dalam mengurangi emesis gravidarum dapat dilakukan dengan cara pemberian farmakologi dan non farmakologi. Pemberian non farmakologi adalah dengan pemberian asuhan dengan terapi komplementer, salah satunya dengan minum seduhan jahe. Terapi komplementer adalah cara pengobatan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung

pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis konvensional (Handayani et al. 2021).

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ada beberapa alasan tidak menggunakan minuman seduhan jahe yaitu tidak mengetahui bahwa jahe bisa mengurangi mual muntah, tidak tahu dosis yang tepat, cara mengolah dan menganggap bahwa mual muntah merupakan hal yang biasa sehingga hanya membiarkannya saja. Untuk mengatasi mual dan muntah tersebut lebih memilih pengobatan secara farmakologi. Oleh sebab itu, maka perlu diberikan edukasi dalam mengatasi emesis gravidarum dengan terapi komplementer yaitu dengan menggunakan seduhan jahe. Terapi non farmakologis untuk mengurangi *emesis gravidarum* dapat menggunakan tanaman herbal, antara lain jahe yang lebih murah dan mudah ditemukan (Ningsih et al. 2020). Dengan kandungan yang terdapat pada jahe, mampu meredakan mual muntah dan memberikan kehangatan pada tenggorokan (Ayu Puspita et al. 2022)

Penelitian yang dilakukan Dhita Ayu Puspita, dkk (2022) menyatakan bahwa didapatkan rata-rata tingkat mual muntah sebelum diberikan air seduhan jahe sebesar 7,13. Rata-rata tingkat mual muntah sesudah diberikan air seduhan jahe sebesar 5,40. Ada pengaruh Air seduhan jahe dalam mengurangi tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I (Ayu Puspita et al. 2022).

Penelitian Ika Putri Ramadhani dan Fanny Ayudia (2019), didapatkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum diberikan minuman jahe sebanyak 3,65 kali/hari dan sesudah diberikan minuman jahe menurun menjadi 2,18 kali/hari. Hasil analisis menggunakan paired t test dengan nilai hitung 8,452 dan p value = 0.000 ($\alpha = 0.05$) (Ramadhani and Ayudia 2019).

Peran bidan dalam praktik asuhan pada ibu hamil trimester I dengan keluhan mual dan muntah adalah dengan memberikan asuhan berupa makan sedikit-dikit tapi sering, makan makanan padat sebelum bangkit dari berbaring. Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi atau dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, perubahan pola hidup, istirahat, tidur dan dengan pemberian pengobatan herbal atau alamiah seperti jahe (Wildany, Amelia, and Zuhkrina 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di PMB. Yustati Ambarita. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan, serta pemahaman ibu hamil trimester I tentang mengatasi emesis gravidarum dengan mengkonsumsi seduhan jahe. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2023 dengan sasarannya adalah ibu hamil trimester I. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan menggunakan leaflet, ceramah dan tanya jawab serta sebelum dilakukan edukasi dilakukan pretest dan posttest guna mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan cara penanganannya.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan awal/persiapan
 - a. Mengkaji dan menganalisis data
 - b. Mengidentifikasi masalah
 - c. Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - d. Menyusun SAP dan materi serta mendesain media edukasi
 - e. Mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat.
2. Pelaksanaan kegiatan

- a. Perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran yaitu ibu hamil
- b. Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran dengan menyampaikan maksud dan tujuan dilakukan kegiatan dan memberikan pertanyaan pembuka untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta secara langsung tentang materi yang akan disampaikan serta melakukan pretest dan posttest
- c. Memberikan sosialisasi dan menjelaskan emesis gravidarum dan cara mengatasi dengan minum seduhan jahe
- d. Penutupan dengan mengucapkan terima kasih kepada peserta yang sudah aktif bertanya pada saat dilakukan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Agenda kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Putri Ayu tentang “Pendidikan Kesehatan Tentang Minuman Seduhan Jahe Untuk Mengatasi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I”. Sebelum dilakukan pemaparan materi, ibu hamil dilakukan pretest setelah itu baru diberikan leaflet. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang pengertian emesis gravidarum, gejala, penyebab dan dampak emesis gravidarum jika tidak ditangani dengan baik, pencegahan emesis gravidarum dengan cara farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan minum seduhan jahe. Setelah penyampaian materi diberikan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab tentang materi yang disampaikan oleh narasumber, berikut hasil ibu hamil yang mengikuti edukasi yaitu :

Tabel 1 Karakteristik Ibu Hamil Trimester I, Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Jumlah Anak, Usia Kehamilan

No	Karakteristik	Kelompok	
		Frekuensi (n=15)	Presentase (n=15) (%)
1	Usia		
	a) < 20 tahun	0	0
	b) 20 – 30 tahun	15	100
	c) > 35 tahun	0	0
2	Pendidikan		
	a) SD	0	0
	b) SMP	1	6,6
	c) SMA	12	80
	d) PT	2	
3	Pekerjaan		
	a) IRT	13	86,6
	b) Swasta	2	13,3
	c) ASN	0	0
4	Jumlah anak		
	a) Primi Gravida	8	53,3
	b) Multigravida	7	46,6
5	Usia kehamilan		
	a) 0 – 12 minggu	8	53,3
	b) > 28 minggu	7	46,6

Distribusi Frekuensi peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester I tentang mengatasi *emesis gravidarum* dengan minum seduhan jahe.

Tabel 2. Peningkatan pengetahuan ibu hamil

No	Pengetahuan	Pretest	Posttest
1	Baik	6	15
2	Kurang	9	0
Jumlah		15	15

Pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari pelaksanaan pendidikan kesehatan berupa edukasi yang telah diberikan pada ibu hamil trimester I, didapatkan hasil dari 15 peserta yang mengisi kuesioner di awal sebelum dilakukan edukasi, diketahui 6 ibu hamil pengetahuan baik dan setelah diberikan pendidikan kesehatan diperoleh hasil 15 ibu hamil pengetahuan menjadi baik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil tentang minuman seduhan jahe dalam mengatasi emesis gravidarum/mual muntah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, ditutup dengan pemberian motivasi kepada ibu hamil agar memperhatikan nutrisi/gizi pada makanan yang dikonsumsi khususnya tentang mengatasi emesis gravidarum, karena jika dibiarkan akan menyebabkan *hyperemesis gravidarum* sehingga akan mempengaruhi perkembangan janin. Pentingnya pengetahuan dan pemahaman yang baik akan mendorong ibu untuk mengatasi dan mencegahnya sehingga tidak terjadi *hyperemesis gravidarum*.



Gambar 1. Pemberian edukasi kesehatan di Puskesmas Putri Ayu

Kehamilan merupakan proses yang memerlukan perawatan khusus karena menyangkut kesehatan ibu dan janin. Terdapat beberapa keluhan ataupun ketidaknyamanan selama kehamilan yang mengakibatkan aktivitas ibu hamil terganggu. Ibu harus mampu beradaptasi dengan keluhan yang muncul pada saat hamil, walaupun keluhan tersebut masih tergolong fisiologis. Salah satu keluhan yang sering dialami pada saat awal kehamilan adalah *morning sickness*. *Morning sickness* disebut juga emesis gravidarum adalah gejala mual yang terkadang disertai muntah muntah yang terjadi pada awal kehamilan sehingga menyebabkan asupan gizi ibu hamil berkurang (Handayani et al. 2021).

Pada trimester I kehamilan, terjadi perubahan pada sistem pencernaan yaitu muncul rasa tidak nyaman pada bagian hati atau lambung, dimana ada perubahan posisi lambung dan peningkatan kadar asam lambung menuju esophagus bagian bawah (Supardi et al. 2022). Dalam hal ini hormon somatomammotropin, estrogen, dan progesterone mempunyai peranan penting terhadap beberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil. Perubahan karena hormon estrogen pada kehamilan akan mengakibatkan asam lambung yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa mual dan muntah. Selain hormon estrogen diduga pengeluaran *Human*

Chorinic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta juga menyebabkan mual muntah (Halimatusyadiah 2019).

Keluhan morning sickness dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas yang cukup secara teratur misalnya jalan pagi, mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak, minum air putih minimal 2500 ml sehari, konsumsi suplemen B6 dan makan permen jahe untuk mengurangi rasa mual (Handayani et al. 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi emesis gravidarum dan menjawab dari beberapa alasan, salah satunya tidak mendapatkan informasi tentang jahe dan tidak tahu terhadap dosisnya sehingga mereka lebih memilih pengobatan secara farmakologi yaitu penggunaan obat anti mual.

Maka upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan edukasi dalam mengatasi emesis gravidarum selain dengan farmakologi namun dapat dilakukan secara non farmakologis yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi seduhan jahe dengan rutin dan dosis yang tepat. Keunggulan dari jahe yaitu mengandung minyak atsiri yang memberi efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedangkan gingerol dapat melancarkan darah serta saraf-saraf bekerja dengan baik sehingga ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah dapat ditekan (Bahra, S.ST 2022). Dari beberapa penelitian didapatkan bahwa, dosis yang memberikan efek untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama adalah sebanyak 250 mg jahe diminum 2-4 kali sehari, dapat diminum dalam bentuk sirup maupun kapsul. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Rufaridah, Herien, and Mofa 2019) di wilayah kerja puskesmas Lubuk Buaya Padang, bahwa dengan meminum seduhan jahe secara teratur 2 kali sehari sebanyak 250 mg selama 4 hari dalam satu minggu, sudah efektif untuk menurunkan *emesis gravidarum* pada trimester pertama (Rufaridah, Herien, and Mofa 2019).

Hasil yang diperoleh dari pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Pencapaian tujuan dari pengabdian masyarakat pada pelaksanaannya bahwa ibu hamil trimester I sudah mengetahui penyebab rasa mual muntah pada trimester I dan cara mengatasi emesis gravidarum secara non farmakologi yaitu dengan minum seduhan jahe.
2. Pencapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai baik. Semua materi yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, meskipun karena keterbatasan waktu ada materi yang hanya disampaikan secara garis besarnya saja.
3. Kemampuan peserta terhadap penguasaan materi dapat dinilai baik. Hal ini dapat dilihat dari antusias peserta dalam keikutsertaan kegiatan ini, hingga antusias peserta dalam memberikan beberapa pertanyaan. Hal ini berkat dukungan banyak pihak, terutama ibu bidannya yang selalu mengingatkan untuk bisa hadir.
4. Ibu hamil sudah mengetahui tentang emesis gravidarum dan cara mengatasinya selain dengan menggunakan obat yaitu dengan minum seduhan jahe sebanyak 250 mg jahe diminum 2-4 kali sehari dalam satu minggu.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul Pendidikan Kesehatan Tentang Minuman Seduhan Jahe Untuk Mengatasi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Putri Ayu merupakan salah satu sebagai upaya dalam mengatasi *emesis garvidarum* tanpa penggunaan obat anti mual dengan memanfaatkan tanaman yang ada disekitar kita, salah satunya tanaman jahe. Edukasi terapi seduhan jahe ini, bisa menjadi pilihan bagi ibu hamil trimester I dalam mengatasi emesis gravidarum, dimana tanaman jahe

ini mudah didapatkan serta harganya yang terjangkau. Seduhan jahe dapat diminum sebanyak 250 mg jahe diminum 2-4 kali sehari dalam satu minggu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Baiturrahim atas dana serta surat izinnya sehingga tim dapat melaksanakan kegiatan ini. Kepada Ibu Pimpinan Puskesmas Putri Ayu, terima kasih telah mau memfasilitasi dan mendukung terlaksananya kegiatan ini sehingga pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan baik. Dan juga untuk ibu-ibu hamil yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiqoh, Ning Rasida. 2000. *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum Mual Muntah Berlebihan Dalam Kehamilan*. 1st ed. Jakarta Barat: One Peach Media.
- Ayu Puspita, Dhita, Septika Yani Veronica, Riona Sanjaya, and Hellen Febriyanti. 2022. "The Effectzingiber Officinale Pengaruh Air Seduhan Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil TRIMESTER I." *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)* 3 (2): 134–41. <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i2.472>.
- Bahra, S.ST, M.Tr.Keb. 2022. Manfaat Ginger (Jahe) Sebagai Terapi Nonfarmakologi Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum Berdasarkan Evidance Based. NEM.
- Halimatusyadiah, Leni. 2019. "Efektivitas Minuman Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kilasah Provinsi Banten Tahun 2019." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* 1 (2): 131–38.
- Handayani, Rika, Syafrina Batubara, Ratna Dewi, and dkk. 2021. *Terapi Komplementer Dalam Kehamilan : Mind and Body Therapy*. Eureka Media Aksara.
- Ningsih, Dewi Aprilia, Metha Fahriani, Melly Azhari, and Mika Oktarina. 2020. "Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I." *Jurnal SMART Kebidanan* 7 (1): 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>.
- Permata Sari, S.I dan Hindratni Findy. 2022. *Emesis Gravidarum Dengan Akupresur*. Taman Karya. Vol. 1. TAMAN KARYA.
- Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ramadhani, Ika Putri, and Fanny Ayudia. 2019. "Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama." *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan* 3 (2): 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>.
- Rufaridah, Anne, Yelly Herien, and Englia Mofa. 2019. "Pengaruh Seduhan Zingiber Officinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum." *Jurnal Endurance* 4 (1): 204. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3505>.
- Supardi, Nurjannah, Zulisa Eva, Roza Aryani, Irwanti Gustina, Lutfi Handayani, Hilda Prajayanti, Dinni Randayani Lubis, et al. 2022. *Terapi Komplementer Pada Kebidanan*. PT Global Eksekutif Teknologi. [https://repository.binawan.ac.id/2756/1/Buku Terapi Komplementer Pada Kebidanan. pdf#page=45](https://repository.binawan.ac.id/2756/1/Buku_Terapi_Komplementer_Pada_Kebidanan.pdf#page=45).
- Wildany, Amna, Kiki Rezeki Amelia, and Yuli Zuhkrina. 2023. "Hubungan Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar.” *Jurnal Aceh Medika* 7 (2): 244– 54.

Yanuaringsih, Galuh Pradian, K Ade Saputra Nasution, and Siti Aminah. 2020. “Efek Seduhan Jahe Sebagai Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester Pertama
Article History : Accepted 27 Maret 2020 Address : Available Email : Phone :
PENDAHULUAN Dapat Membuat Calon Orang Tua Merasa Bahagia Karena Akan Memiliki Keturunan . Kehamilan D.” *Jurnal Kesehatan, Vol.3 No 2 (April,2020)* 3 (2): 151–58.