

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE DAN DAUN MINT TERHADAP PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI PUSKESMAS PASIRKUDA KABUPATEN CIANJUR

Oleh

Winda Nurmanasari¹, Salfia Darmi², Agustina Sari³, Mirnawati⁴, Rosa⁵, Dida Parida⁶, Helfrida Jelani Edor⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹windakirana96@gmail.com

Article History:

Received: 02-11-2025

Revised: 08-11-2025

Accepted: 05-12-2025

Keywords:

Mint Leaves, Ginger, Emesis Gravidarum, First Trimester Pregnant Women

Abstract: *Emesis gravidarum is a common complaint of nausea and vomiting experienced by pregnant women in the first trimester due to increased estrogen and hCG hormone levels. If left untreated, this condition can cause dehydration, electrolyte imbalance, weight loss, and decreased maternal well-being. A non-pharmacological effort that can be applied to reduce these symptoms is the administration of ginger (*Zingiber officinale*) and mint leaf (*Mentha piperita*) boiled water, both known to have natural antiemetic effects. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group design. The population consisted of first-trimester pregnant women experiencing emesis gravidarum in the working area of Pasirkuda Health Center, Cianjur Regency. A total of 56 respondents were divided into two treatment groups: one received ginger boiled water, and the other received mint leaf boiled water. The intervention was administered twice daily for seven consecutive days. The level of emesis gravidarum was measured using the PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) scale before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test to determine within-group differences and the Independent Sample t-Test to compare effectiveness between groups. The results showed a significant difference in emesis gravidarum levels before and after the intervention in both groups ($p = 0.024$, $p < 0.05$). The reduction in PUQE scores was greater in the mint leaf group than in the ginger group, indicating that mint was more effective in reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women. Suggestion Pregnant women are advised to consume mint leaf boiled water regularly as a natural way to reduce nausea and vomiting, accompanied by maintaining a balanced diet, adequate rest, and sufficient fluid intake during pregnancy.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa terbentuk dan berkembangnya individu baru dalam alat reproduksi wanita akibat adanya pertemuan dua senyawa yaitu sperma dan ovum.

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh Ibu hamil. Hal tersebut menimbulkan mual muntah (morning sickness) yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadinya peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya mual muntah (morning sickness) tidak hanya di pagi hari melainkan bisa terjadi di siang hari bahkan hingga malam hari (Sumarni., 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO), Angka kejadian emesis gravidarum mencapai 14% dari semua wanita hamil di dunia (WHO, 2021). dari seluruh jumlah kehamilan di dunia.. Kejadian mual muntah atau emesis gravidarum di Indonesia dari hasil observasi didapatkan hasil 24,7% dari 2.203 ibu hamil yang ada. Angka kejadian mual muntah yang terjadi di Indonesia jauh lebih besar dibandingkan dengan angka kejadian di dunia. Angka kejadian emesis gravidarum ini terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida. (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020, data ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama pada usia kehamilan 0-3 bulan (K1) di Provinsi Jawa Barat Tahun 2020, sebanyak 970.813 Bumil dari sasaran 955.411 Bumil (101,6%), dan kunjungan K4 sebanyak 917.417 Bumil (96,0%) terdapat 37.994 Bumil yang mangkir (*Drop Out*) pada pemeriksaan ke 4 (5,16%). Sedangkan di Kabupaten Cianjur data ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama (K1) sebanyak 44,447 (100%), dan yang melakukan kunjungan K4 sebanyak 42,927 (96,6%). Perkiraan Bumil dengan komplikasi kebidanan di Kabupaten Cianjur sebanyak 8.885 Bumil salah satu diantaranya adalah *emesis gravidarum*. (Dinkes Jawa Barat, 2020)

Sedangkan menurut data di Kabupaten Cianjur tahun 2021, jumlah kasus mual muntah pada kehamilan sekitar 14,2% dari 29.771 ibu hamil (Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Pasirkuda pada bulan Juli - Oktober 2024 diketahui bahwa jumlah ibu hamil trimenster 1 yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Pasirkuda ada sebanyak 55 orang. Dari data tersebut diketahui bahwa ada sebanyak 30 atau 54,54% ibu hamil trimenster 1 yang mengalami emesis gravidarum. Hasil observasi dan wawancara kepada 5 orang ibu hamil trimenster 1 diketahui semuanya mengalami mual muntah, namun dengan frekuensi yang berbeda beda. Dari ke 5 orang ibu hamil trimenster 1 yang mengalami mual muntah mereka belum mengetahui bagaimana caranya untuk menurunkan frekuensi mual muntah seperti halnya mengkonsumsi air jahe atau daun mint (Puskesmas Pasirkuda, 2024)

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan pada *early pregnancy*. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat hormon esterogen, progesteron, dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotrophine* plasenta. Gejala klinis *emesis gravidarum* adalah kepala pusing, terutama dipagi hari, disertai mual muntah sampai kehamilan berumur 4 bulan (Sriadnyani, 2022).

Penyebab terjadinya *emesis gravidarum* sampai saat ini tidak dapat diketahui secara pasti. Ada yang mengatakan bahwa perasaan mual disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG (*Hormon Chrorionik Gonadtrophine*) dalam serum. Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu

merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat (Sriadnyani, 2022).

Mual dan muntah pada ibu trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. *Emesis gravidarum* ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Rasa mual pada awal kehamilan dapat di kurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah di dapatkan seperti daun peppermint, lemon, jahe, salak dan lain-lain. Fungsi farmakologis salak salah satunya adalah antiemetik (anti muntah) (Felina & Ariani, 2021).

Hampir 45% wanita mengalami muntah pada awal kehamilan dan hingga 90% wanita mengalami mual dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40%-60% pada multigravida Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat (Sumarni., 2021)

Keluhan emesis gravidarum merupakan hal yang sangat fisiologis, namun jika tidak segera diatasi akan menjadi berbahaya bagi ibu hamil. Mual muntah pada ibu hamil dapat menyebabkan cairan tubuh berkurang sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah hal ni dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin dalam rahim (Yusmaharan, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Santi (2018) tentang keluhan yang dialami oleh ibu hamil trimester I di Puskesmas Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban tahun 2013 didapatkan hasil yaitu 50 orang mengeluh mual (58,14%). Dari 41 responden, sebanyak 25 (61,0%) responden mengalami rasa mual ringan, 13 (31,7%) responden mengalami rasa mual sedang, dan 3 (7,3%) responden mengalami rasa mual yang hebat. Keluhan mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi apabila keluhan tersebut tidak diatasi maka akan menjadi hal yang patologis. Rasa mual dan muntah sering kali dianggap sebagai sebuah kejadian yang normal diawal kehamilan dan diabaikan begitu saja tanpa mengetahui dampak hebat yang dapat ditimbulkan (Nur Masruroh, 2020)

Muntah yang terus menerus dan tidak diatasi dapat menyebabkan dampak yang serius pada kesehatan seperti dehidrasi, gangguan pencernaan, penurunan berat badan, dan masalah mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatasi mual dan muntah dengan tepat waktu dan mengidentifikasi penyebabnya agar dampak yang lebih serius dapat dicegah (D. Sari & Nasuha, 2021).

Dalam mengurangi Mual muntah pada trimester 1 biasanya terjadi karena perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada trimester 1, baik dengan cara non- farmakologi maupun farmakologi (Ni Ketut Somoyani., 2019)

Salah satu herbal yang dimanfaatkan untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan adalah pemberian ekstrak jahe dan daun mint karena dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Penelitian terkait keduanya pun sudah ada, walaupun fenomena pemanfaatan ekstrak jahe dan daun mint belum banyak dilakukan. Padahal Jahe dan daun mint mempunyai banyak keunggulan serta mudah diperoleh di masyarakat (Nurdiana, 2022)

Terapi komplementer dengan menggunakan tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan yaitu jahe, peppermint, dan lain- lain. Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe juga merupakan stimulan aromatic yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar 6 senyawa yaitu minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol dan flandrena didalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur (wati h, 2020)

Jahe (*zingber officinale*) termasuk dalam 20 suplement herbal yang sangat laris di amerika serikat. Sebagian besar industry farmasi di dunia mengklam bahwa ekstrak jahe bermanfaat untuk mengatasi penyakit pencernaan karena jahe bersifat aromatic, merangsangbuang air, dan menghangatkan tubuh. Rasa dan aroma pedas jahe disebabkan oleh kandungan senyawa gingerol dan dapat mereduksi rasa mual pada kehamilan (linda rofiasari, 2021)

Ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menggunakan rebusan daun mint untuk mengurangi keluhan mual muntah. Peppermint (Daun mint) diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif digunakan untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi mempelancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Efek samping daun mint memiliki anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Nainar, 2022)

Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi mempelancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Efek samping daun mint memiliki anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Nainar, 2022).

Kehamilan dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling sering yang dapat menyebabkan stress pada ibu hamil (linda rofiasari, 2021)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Pasirkuda Kabupaten Cianjur Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental tipe comparative group design, yang melibatkan dua kelompok intervensi untuk menilai pengaruh pemberian air rebusan jahe dan daun mint terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Setiap kelompok diberikan pre-test untuk mengukur tingkat mual muntah sebelum intervensi, kemudian diberikan perlakuan sesuai kelompoknya, dan selanjutnya dilakukan post-test untuk mengetahui perubahan setelah intervensi. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Pasirkuda Kabupaten Cianjur pada bulan

Juli 2025.

Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum dengan jumlah total 56 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 28 orang, yaitu kelompok intervensi air jahe dan kelompok intervensi air rebusan daun mint. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester I, mengalami mual muntah, belum pernah mengonsumsi jahe atau daun mint sebagai terapi mual muntah, serta bersedia menjadi responden melalui informed consent. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup ibu hamil yang tidak bersedia berpartisipasi dan mereka yang memiliki alergi terhadap jahe atau daun mint.

Prosedur intervensi dilakukan selama tujuh hari. Pada kelompok air jahe, responden diminta mengonsumsi air rebusan jahe sebanyak 20–300 ml sebanyak dua hingga tiga kali sehari. Pada kelompok daun mint, responden diberikan air rebusan daun mint yang dibuat dengan merebus 5–7 lembar daun mint hingga mendidih, kemudian dikonsumsi satu sendok teh per kali dengan frekuensi dua hingga tiga kali sehari. Pengukuran tingkat mual muntah dilakukan menggunakan kuesioner PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) sebelum dan setelah intervensi. Instrumen ini dipilih karena dapat menilai tingkat emesis secara objektif dan telah banyak digunakan dalam penelitian terkait mual muntah pada kehamilan.

Data penelitian diperoleh melalui data primer berupa hasil observasi dan pengisian kuesioner PUQE oleh responden, serta data sekunder yang bersumber dari jurnal, buku, dan dokumen relevan lainnya. Pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing untuk memeriksa kelengkapan data, coding untuk mengubah jawaban kuesioner menjadi data numerik, processing dengan memasukkan data ke dalam perangkat lunak SPSS versi 27, serta cleaning untuk memastikan konsistensi data. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok melalui uji normalitas Shapiro–Wilk. Jika data berdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan dengan Independent Sample t-test pada taraf signifikansi 5 persen untuk menentukan ada tidaknya perbedaan penurunan emesis antara kedua kelompok. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe dan daun mint terhadap penurunan emesis gravidarum, dan keputusan didasarkan pada nilai p , di mana nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian dengan menerapkan prinsip autonomy, justice, privacy, dan beneficence. Responden diberikan kebebasan untuk menentukan partisipasinya, dijamin kerahasiaan datanya melalui penggunaan kode tertentu, mendapatkan perlakuan yang adil selama penelitian, serta memperoleh manfaat berupa informasi dan alternatif penanganan non-farmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Pasirkuda

Kabupaten Cianjur. Didapatkan Responden sebanyak 56 responden. Dengan variabel yang diteliti meliputi Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe dan Daun Mint Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Pasirkuda Kabupaten Cianjur berikut ini adalah hasil data analisis univariat dan bivariat yang didapatkan dalam bentuk tabel.

1. Hasil Analisis Univariat

a. Karakteristik

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Pasirkuda Kabupaten Cianjur tahun 2025

Karakteristik Ibu		Intervensi		Kontrol	
	Kategori	F	%	F	%
Usia Ibu	<20	14	50	6	21.4
	20-35	14	50	19	67.9
	>35	0	0	3	10.7
Jumlah		28	100	28	100
	Kategori	F	%	F	%
Pendidikan Ibu	Tinggi	21	75	22	78.6
	Rendah	7	25	6	21.4
Jumlah		28	100	28	100
	Kategori	F	%	F	%
Paritas Ibu	1	19	67.9	14	50
	2-4	8	28.6	12	42.9
	>4	1	3.6	2	7.1
Jumlah		28	100	28	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Pasirkuda Kabupaten Cianjur tahun 2025 didapatkan bahwa pada kelompok intervensi setengah dari usia responden berusia <20 tahun dan 20-35 tahun yaitu sebanyak 14 orang (50%) sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari setengah responden berusia 20-35 tahun 19 (67.9%), pada kelompok intervensi sebagian besar dari pendidikan responden berpendidikan tinggi yaitu sebanyak 21 orang (75%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar dari responden berpendidikan tinggi yaitu 22 orang (78.6%), dan pada kelompok intervensi sebagian besar dari paritas responden anak 1 (primi) yaitu 19 orang atau (67.9%) dan pada kelompok kontrol setengah dari paritas responden anak 1 (primi) yaitu 15 orang atau (50%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia reproduktif sehat (20-35 Tahun) yang berisiko lebih rendah mengalami emesis berat dibandingkan usia < 20 tahun

b. Diketahui Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan intervensi air rebusan jahe

Tabel 2. Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1

sebelum diberikan intervensi Air Rebusan Jahe

Skala Emesis	F	%
Tidak ada mual muntah	0	0
Emesis ringan	18	64.3
Emesis sedang	10	35.7
Emesis Berat	0	0
Jumlah	28	100

Sumber: *Data Primer 2025*

Berdasarkan tabel 2 Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan intervensi Air Rebusan Jahe didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pada kategori emesis ringan yaitu 18 orang (64.3%)

- c. Diketahui Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan intervensi air rebusan daun mint

Tabel 3. Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan intervensi Air Rebusan Daun Mint

Skala Emesis	F	%
Tidak ada mual muntah	0	0
Emesis ringan	16	57,1
Emesis sedang	12	42,9
Emesis Berat	0	0
Jumlah	28	100

Sumber: *Data Primer 2025*

Berdasarkan tabel 3 Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan intervensi Air Rebusan Daun Mint didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pada kategori emesis ringan yaitu 16 orang (57.1%)

- d. Diketahui Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I setelah diberikan intervensi air rebusan jahe

Tabel 4. Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan intervensi Air Rebusan Jahe

Skala Emesis	F	%
Tidak ada mual muntah	11	39,3
Emesis ringan	15	53,6
Emesis sedang	2	7,1
Emesis Berat	0	0
Jumlah	28	100

Sumber: *Data Primer 2025*

Berdasarkan tabel 4 Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan intervensi Air Rebusan Jahe didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pada kategori emesis ringan yaitu 15 orang

(53.6%)

- e. Diketahui Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I setelah diberikan intervensi air rebusan daun mint

Tabel 5. Distibusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan intervensi Air Rebusan dau mint

Skala Emesis	F	%
Tidak ada mual muntah	20	71,4
Emesis ringan	7	25
Emesis sedang	1	3,6
Emesis Berat	0	0
Jumlah	28	100

Sumber: *Data Primer 2025*

Berdasarkan tabel 4.5 Distibusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan intervensi Air Rebusan Daun Mint didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pada kategori tidak ada mual muntah yaitu 20 orang (71,4%)

2. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk test dengan jumlah responden masing-masing 56 orang pada kelompok air rebusan jahe dan air ebusan daun mint

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data

	Statisic	df	Sig.	Keterangan
Jahe	0.948	28	0.178	Terdistribusi Normal
Daun Mint	0,942	28	0,121	Terdistribusi Normal

Sumber: *Data Primer 2025*

Berdasarkan tabel 6 di atas, hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok yang diberikan air rebusan jahe adalah 0,178 dan pada kelompok air rebusan daun mint adalah 0,121. Kedua nilai tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua kelompok berdistribusi normal. Dengan demikian, data dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji t-test

3. Uji Homogen

Tabel 7. Hasil Uji Homogen

Kelompok	F	df 1	df 2	Sig	Ket
Daun Mint & Jahe	5.430	1	54	0.866	Homogen

Sumber: *Data Primer 2025*

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang ditampilkan pada tabel di atas, diperoleh nilai $F = 5.430$, $df1 = 1$, $df2 = 54$, dan nilai signifikansi (Sig) = 0.866. Nilai signifikansi ini kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian, yaitu $\alpha = 0.05$. Karena nilai Sig (0.866) > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Artinya, tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok Daun Mint dan Jahe. Dengan

demikian, data kedua kelompok memenuhi asumsi homogenitas dan layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik parametrik (misalnya uji *t* independen atau ANOVA).

4. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4.8

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Pasirkuda

Kelompok	Tingkat Emesis					
	Mean	Min	Max	T	df	P Value
Jahe	2.61	0	7	2.330	54	0.024
Daun Mint	3.79	0	9			

Sumber: *Data Primer 2025*

Berdasarkan tabel 8 Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kelompok yang diberikan jahe memiliki nilai rata-rata (*mean*) tingkat emesis sebesar 2,61, dengan nilai minimum 0 dan maksimum 7, sedangkan kelompok yang diberikan daun mint memiliki nilai rata-rata sebesar 3,79, dengan nilai minimum 0 dan maksimum 9. Hasil uji *t* menunjukkan nilai $t = 2,330$, dengan derajat kebebasan ($df = 54$) dan nilai $p\text{-value} = 0,024$.

Nilai signifikansi $p = 0,024 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok jahe dan kelompok daun mint terhadap tingkat emesis. Berdasarkan rata-rata skor, daun mint memiliki pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan tingkat emesis dibandingkan jahe.

B. Pembahasan

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini dalam melakukan penelitian Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Pasirkuda Kabupaten Cianjur Tahun 2025. Pada penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen. Quasi eksperimen merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Arianto, 2019). Pada penelitian ini akan dilakukan observasi emesis gravidarum dan diberikan intervensi rebusan air jahe dan rebusan air mint sebagai upaya untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil yang selanjutnya akan di observasi kembali sesuai waktu penelitian. Untuk itu peneliti lampirkan beberapa kelemahan peneliti dalam melakukan penelitian diantaranya:

- Pada penelitian ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan mulai dari segi keterbatasan pengetahuan, sumber Pustaka, pengumpulan data dan pembahasan yang memang jauh dari kata sempurna dan baik.
- Penelitian ini juga hanya meneliti dua variabel yang berpengaruh dengan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil
- Pengumpulan data pada penelitian ini kuesioner yang berbentuk pilihan yang mana jawabannya sudah tersedia, harapan responden tidak takut, malu dan mau mengikuti intervensi yang akan diberikan. Dan dalam penelitian berlangsung peneliti mendampingi

responden yakni berfungsi untuk membantu atau mengarahkan jika responden mengalami kesulitan.

- d. Jumlah sampel terbatas Penelitian ini dilakukan dengan jumlah responden yang relatif sedikit, sehingga hasil penelitian mungkin belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi ibu hamil trimester I.
- e. Kontrol terhadap variabel luar belum optimal Faktor-faktor seperti tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, dan dukungan keluarga belum sepenuhnya dapat dikendalikan selama penelitian
- f. Durasi intervensi yang singkat Lama pemberian air rebusan jahe dan daun mint dalam penelitian ini relatif singkat (misalnya 7 hari), sehingga efek jangka panjang terhadap penurunan emesis gravidarum belum dapat diketahui.

Hasil Penelitian Univariat dan Bivariat

a. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum diberikan Intervensi Air Rebusan Jahe

Berdasarkan tabel 2 Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan intervensi Air Rebusan Jahe didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pada kategori emesis ringan yaitu 18 orang (64.3%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa rebusan jahe, sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami emesis gravidarum dengan intensitas ringan hingga sedang. Kondisi ini wajar terjadi karena pada trimester pertama kehamilan, kadar hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG) dan estrogen meningkat secara signifikan sehingga memengaruhi pusat muntah di medula oblongata, menurunkan motilitas lambung, dan memperlambat pengosongan lambung (Guyton & Hall, 2021). Mekanisme fisiologis ini menyebabkan terjadinya mual muntah, yang meskipun masih tergolong ringan, dapat menurunkan kenyamanan dan nafsu makan ibu.

Sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) Melakukan studi cross-sectional pada 55 ibu hamil trimester I di Puskesmas Sleman. Pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling dengan instrumen Rhodes Index of Nausea, Vomiting, and Retching (RINVR). Hasil penelitian menunjukkan 72,7% responden mengalami emesis ringan-sedang sebelum intervensi. Temuan ini memperkuat kondisi bahwa mual muntah merupakan gejala umum pada trimester awal yang perlu penanganan (P. Sari, 2021)

Menurut Handayani & Putri (2020) Penelitian deskriptif kuantitatif pada 60 ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Denpasar. Teknik sampling menggunakan accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65% responden mengalami mual muntah ringan, 25% sedang, dan 10% berat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian penulis, bahwa distribusi awal emesis cenderung lebih banyak berada pada kategori ringan (Handayani, T., & Putri, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian dan teori, penulis berasumsi bahwa tingginya frekuensi mual muntah ringan hingga sedang pada responden sebelum diberikan rebusan jahe disebabkan oleh perubahan hormonal (hCG dan estrogen), perubahan metabolisme tubuh, serta sensitivitas sistem saraf pusat terhadap bau dan rasa pada trimester awal.

b. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum diberikan Intervensi Air Rebusan Daun Mint

Berdasarkan tabel 3 Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil

trimester 1 sebelum diberikan intervensi Air Rebusan Daun Mint didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pada kategori emesis ringan yaitu 16 orang (57.1%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan daun mint, sebagian besar responden mengalami mual muntah dengan kategori ringan. Hal ini sejalan dengan teori Tiran (2021), yang menjelaskan bahwa emesis gravidarum pada trimester pertama merupakan kondisi fisiologis akibat peningkatan kadar hormon estrogen dan hCG yang memengaruhi motilitas gastrointestinal. Sebelum adanya intervensi herbal seperti daun mint, gejala ini cenderung muncul dalam bentuk ringan (Tiran, 2020)

Menurut Nugraheni (2021) melakukan penelitian cross sectional pada 48 ibu hamil trimester I di Puskesmas Ungaran. Pengambilan sampel dengan purposive sampling, menggunakan kuesioner PUQE-24. Hasil menunjukkan 62% responden mengalami mual muntah ringan, 25% sedang, dan 13% berat. Penelitian ini mendukung temuan penulis bahwa mayoritas ibu hamil pada awal trimester pertama mengalami emesis ringan sebelum terapi (Nugraheni, 2021)

Sejalan juga dengan Azzahra (2020) melakukan penelitian deskriptif analitik terhadap 50 ibu hamil trimester pertama di RSUD Semarang. Instrumen berupa observasi harian dan kuesioner validasi mual muntah. Hasil menunjukkan 68% responden mengalami mual muntah ringan, 20% sedang, 12% berat. Penelitian ini menunjukkan bahwa gejala ringan lebih dominan pada kondisi tanpa intervensi herbal (Azzahra, 2020)

Sari (2021) Meneliti 37 ibu hamil trimester I dengan desain prospektif cohort di Puskesmas Boyolali. Data dikumpulkan dengan PUQE-24 yang diisi responden selama 7 hari. Hasil analisis menunjukkan 64,9% responden mengalami mual muntah ringan, dan hanya 10,8% yang mengalami mual muntah berat. Penelitian ini mendukung hasil bahwa sebelum intervensi daun mint, mayoritas mual muntah masih kategori ringan (M. Sari, 2021)

Berdasarkan teori dan penelitian di atas, peneliti berasumsi bahwa sebelum diberikan daun mint, responden mengalami mual muntah ringan karena gejala ini merupakan adaptasi tubuh terhadap perubahan hormonal di trimester pertama. Belum adanya efek relaksasi menthol pada lambung menyebabkan keluhan masih muncul, meskipun mayoritas dalam kategori ringan.

c. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah diberikan Intervensi Air Rebusan Jahe

Bedasarkan tabel 4.4 Distibusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan intervensi Air Rebusan Jahe didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pada kategori emesis ringan yaitu 15 orang (53.6%)

Setelah diberikan intervensi berupa rebusan jahe, intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I menunjukkan penurunan yang bermakna. Jahe mengandung senyawa aktif gingerol dan shogaol yang berperan sebagai antiemetik melalui mekanisme menghambat reseptor serotonin (5-HT₃) di saluran cerna dan sistem saraf pusat. Selain itu, jahe juga meningkatkan motilitas lambung sehingga mempercepat pengosongan isi lambung dan mengurangi rasa mual. Secara farmakologis, jahe telah diakui aman dan efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mual muntah pada kehamilan (Viljoen, E., 2021)

Menurut Mulyani & Pratiwi (2022) Penelitian quasi experiment one group pre-test

post-test pada 35 ibu hamil trimester I di Puskesmas Tangerang. Pengukuran menggunakan RINVR. Hasil menunjukkan rata-rata skor emesis sebelum intervensi 12,6 (sedang), turun menjadi 7,4 (ringan) setelah diberikan jahe, dengan nilai $p = 0,001$. Kesimpulannya, jahe efektif mengurangi intensitas mual muntah (Mulyani, T., & Pratiwi, 2022)

Wijayanti & Rahayu (2021) Penelitian quasi experiment pre-post test pada 36 ibu hamil trimester I di Puskesmas Semarang. Instrumen menggunakan PUQE score. Hasil menunjukkan rata-rata skor mual muntah sebelum intervensi adalah 11,5 (sedang) dan setelah intervensi menjadi 6,3 (ringan), dengan nilai $p = 0,004$ (Wijayanti, D., & Rahayu, 2021)

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, penulis berasumsi bahwa penurunan intensitas emesis gravidarum setelah diberikan rebusan jahe disebabkan oleh efek farmakologis kandungan gingerol dan shogaol yang bekerja pada sistem saraf pusat dan saluran cerna. Selain itu, responden merasakan kenyamanan setelah minum jahe karena sifatnya yang hangat dan aromanya yang menenangkan. Hal ini menjelaskan mengapa terdapat perbedaan bermakna antara distribusi sebelum dan sesudah intervensi jahe

d. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah diberikan Intervensi Air Rebusan Daun Mint

Berdasarkan tabel 4.5 Distribusi Frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan intervensi Air Rebusan Daun Mint didapatkan bahwa lebih dari setengah responden pada kategori tidak ada mual muntah yaitu 20 orang (71,4%)

Setelah diberikan intervensi berupa rebusan daun mint, intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I menunjukkan penurunan yang bermakna. Daun mint mengandung senyawa menthol yang memiliki efek karminatif, spasmolitik, dan sedatif ringan, sehingga membantu menenangkan otot polos saluran pencernaan, mengurangi kontraksi lambung, serta menurunkan stimulasi pusat muntah di otak. Selain itu, aroma segar menthol juga menstimulasi reseptor olfaktori yang dapat memberikan sensasi nyaman dan menurunkan rasa mual (Badiger, R., 2021)

Menurut Rahmawati (2020) Melakukan penelitian quasi experiment one group pre-test post-test pada 30 ibu hamil trimester I di Puskesmas Surabaya. Instrumen yang digunakan adalah PUQE score. Hasil menunjukkan rata-rata skor mual muntah sebelum intervensi adalah 11,7 (sedang) dan setelah intervensi daun mint turun menjadi 7,2 (ringan), dengan nilai $p = 0,003$. Hal ini membuktikan efektivitas daun mint dalam menurunkan emesis gravidarum (Rahmawati, 2020)

Sejalan dengan penelitian Wulandari & Hapsari (2019) Penelitian quasi experiment pre-post test pada 40 responden ibu hamil trimester I di Puskesmas Sleman. Instrumen penelitian menggunakan PUQE score. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,001$, dengan penurunan signifikan intensitas emesis setelah intervensi daun mint (Wulandari, N., & Hapsari, 2019)

Peneliti berasumsi bahwa penurunan intensitas emesis gravidarum setelah diberikan rebusan daun mint terjadi karena efek menthol yang menstimulasi reseptor dingin pada mukosa saluran cerna, memberikan efek relaksasi pada otot polos, serta menurunkan aktivitas pusat muntah di otak. Selain itu, efek aroma segar daun mint juga memberi sugesti relaksasi psikologis yang berkontribusi terhadap berkurangnya mual

muntah.

e. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe dan Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Pasirkuda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok ibu hamil trimester I yang diberikan rebusan air jahe dan kelompok yang diberikan rebusan daun mint terhadap penurunan gejala *emesis gravidarum*, dengan nilai $p\text{-value} = 0,024$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa rebusan daun mint memiliki pengaruh yang lebih efektif dalam menurunkan gejala *emesis gravidarum* dibandingkan dengan rebusan air jahe.

Jahe mengandung senyawa aktif gingerol dan shogaol yang bekerja dengan cara memperlancar pengosongan lambung serta menekan pusat muntah di otak (chemoreceptor trigger zone). Mekanisme inilah yang menjelaskan mengapa konsumsi jahe dapat menurunkan rasa mual. Penelitian terbaru oleh Siti Mudrikatin et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian air jahe merah pada ibu hamil trimester pertama terbukti efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Indriyani & Yuliaswati (2024) yang menemukan bahwa minuman jahe mampu menurunkan gejala mual muntah secara signifikan pada ibu hamil di Klinik Salman Medika. Dengan demikian, temuan penelitian ini sejalan dengan literatur yang menegaskan efektivitas jahe sebagai terapi non-farmakologis untuk emesis gravidarum.

Daun mint memiliki kandungan utama menthol yang bersifat karminatif, bekerja merelaksasi otot polos saluran pencernaan, memberikan sensasi segar, serta menenangkan rasa mual. Dalam penelitian ini, pemberian rebusan daun mint memberikan penurunan gejala emesis yang lebih besar dibandingkan jahe. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yusmaharani, Nurmaliza, & Ratih (2023) yang menemukan bahwa air rebusan daun mint efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dari rata-rata 7 kali per hari menjadi 3,8 kali per hari, dengan nilai $p < 0,001$. Selain itu, Purwani, Wijayanti, & Yulia (2025) juga melaporkan bahwa aromaterapi peppermint signifikan menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I, sehingga memperkuat bukti efektivitas mint sebagai terapi non-farmakologis.

Jika dibandingkan, sebagian besar literatur terdahulu menyebutkan bahwa jahe lebih kuat dalam menurunkan emesis gravidarum. Namun, hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa daun mint lebih berpengaruh. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor, antara lain dosis dan lama pemberian, cara pengolahan, serta preferensi rasa. Rasa jahe yang pedas dan menyengat mungkin membuat sebagian ibu hamil kurang nyaman sehingga menurunkan kepatuhan konsumsi, sedangkan daun mint dengan rasa segar lebih mudah diterima, sehingga efeknya lebih nyata pada responden penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun mint lebih signifikan dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dibandingkan dengan pemberian rebusan jahe. Hal ini dapat dijelaskan dari kandungan menthol dan minyak atsiri pada daun mint yang memiliki efek karminatif, relaksasi otot polos saluran cerna, serta menstimulasi reseptor dingin di lambung. Efek ini tidak hanya meredakan rasa mual secara cepat, tetapi juga memberikan rasa nyaman, menyegarkan, dan menurunkan sensitivitas pusat muntah di otak (Nurhayati, 2020).

Penelitian oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun mint selama 5–7 hari menurunkan frekuensi mual muntah hingga 65% dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sementara itu, Aini (2020) menemukan bahwa jahe juga menurunkan emesis, tetapi persentase penurunannya hanya sekitar 45%. Hasil ini menunjukkan bahwa daun mint lebih unggul secara klinis.

Selain itu, penelitian Putri (2022) menyebutkan bahwa daun mint lebih mudah diterima oleh ibu hamil karena aromanya segar dan tidak menimbulkan rasa panas pada lambung. Hal ini menjadikan daun mint lebih efektif terutama pada ibu dengan hipersensitivitas terhadap rasa pedas atau hangat dari jahe. Rahmawati (2023) juga melaporkan bahwa terapi daun mint memberikan efek relaksasi yang signifikan, menurunkan mual muntah sekaligus memperbaiki kualitas tidur dan nafsu makan ibu hamil trimester I.

Dari sisi statistik, beberapa penelitian membuktikan bahwa nilai p pada kelompok intervensi mint berada di bawah 0,05 dengan nilai rata-rata penurunan emesis yang lebih besar dibandingkan jahe. Hal ini mengindikasikan bahwa secara evidence-based, daun mint lebih signifikan dan dapat dijadikan alternatif terapi herbal yang efektif, aman, dan terjangkau untuk ibu hamil.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa efektivitas daun mint dipengaruhi oleh aroma dan kandungan menthol yang memberikan efek menenangkan lebih kuat dibandingkan jahe. Oleh karena itu, daun mint dapat direkomendasikan sebagai pilihan utama terapi non-farmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum, sementara jahe tetap dapat digunakan sebagai terapi pendamping.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan September 2025 dengan judul “Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Pasirkuda Kabupaten Cianjur Tahun 2025”, dapat disimpulkan bahwa:

- Sebelum diberikan intervensi air rebusan jahe, sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami frekuensi emesis gravidarum ringan yaitu dari 28 responden ada 18 orang (64,3 %)
- Sebelum diberikan intervensi air rebusan daun mint, sebagian besar ibu hamil trimester I juga menunjukkan frekuensi emesis gravidarum ringan yaitu dari 28 responden ada 16 orang (57,1 %)
- Setelah diberikan intervensi air rebusan jahe, terjadi penurunan frekuensi emesis gravidarum, responden mengalami penurunan mual muntah menjadi kategori Tidak ada mual muntah yaitu dari 28 responden ada 11 orang (39,3%) meskipun tidak sebesar pada kelompok jahe
- Setelah diberikan intervensi air rebusan daun mint, juga terjadi penurunan yang signifikan frekuensi emesis gravidarum, di mana sebagian besar responden mengalami penurunan mual muntah menjadi kategori Tidak ada mual muntah yaitu dari 28 responden ada 20 orang (71,4%).
- Terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian air rebusan jahe dan daun mint terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas

Pasirkuda. Namun, air rebusan mint menunjukkan efektivitas lebih tinggi dibandingkan air jahe dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aini, R. (2020). Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di RSUD Kota Malang. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 85–92.
- [2] Azzahra, N. (2020). Deskripsi intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 55–63.
- [3] Badiger, R., et al. (2021). Peppermint and Its Role in Gastrointestinal Disorders: A Review. *Journal of Herbal Medicine*, 27, 100–129.
- [4] Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur. (2020). Laporan Capaian Kinerja Instansi Pemerintah tahun 2020.
- [5] Dinkes Jawa Barat. (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 103–111.
- [6] Felina, M., & Ariani, I. (2021). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E*, 4(2), 2622–2256.
- [7] Gunawan, K., Samuel, P., Manengkei, K., & Ocviyanti, D. (2021). Diagnosis dan tata laksana hiperemesis gravidarum. *J Indon Med Assoc*.
- [8] Handayani, T., & Putri, N. (2020). Distribusi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(1), 55–62.
- [9] Hanifa Wiknjosastro. (2018). Pengaruh Emesis Gravidarum Pada Ibu Dan Janin.
- [10] Linda Rofiasari. (2021). TERAPI MINUMAN JAHE DAN DAUN MINT DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DIPUSKESMAS MARGAJAYA.
- [11] Lutfatul Latifah. (2018). Efektivitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness.
- [12] Marlin, Diane. (2018). Hiperemesis Gravidarum : Asesmen dan Asuhan Kebidanan. *Scientia Journal*.
- [13] Mulyani, T., & Pratiwi, R. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(3), 155–162.
- [14] Nainar, A. A. A. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang.
- [15] Ni Ketut Somoyani. (2019). TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA MASA KEHAMILAN.
- [16] Nugraheni, A. (2021). Distribusi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 77–83.
- [17] Nur Masrurroh, N. A. F. (2020). Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester 1.
- [18] Nurdiana, A. (2018). EFEKTIVITAS PEMBERIAN PERMEN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI KLINIK KHAIRUNIDA SUNGGAL.
- [19] Prawirohardjo, S. (2018). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [20] Rahmawati, A. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Mint terhadap Emesis Gravidarum

- pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Kebidanan Surabaya, 10(2), 45–52.
- [21] Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Journal of Biological Science*.
- [22] Sari, M. (2021). Cohort study intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Jurnal Kebidanan, 11(1), 102–111.
- [23] Sari, P. (2021). , Widyaningsih, D., & Lestari, H. . Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester Pertama. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 13(3), 210–217.
- [24] Sriadnyani, N. W. (2022). Karakteristik Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan “PS.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.1843>
- [25] Sumarni. (2021). EFEKTIFITAS PEMBERIAN SEDUHAN JAHE DAN DAUN MINT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA.
- [26] Tiran, D. (2020). Complementary therapies in pregnancy and childbirth. Elsevier.
- [27] Viljoen, E., dkk. (2021). Viljoen, E., Visser, J., Koen, N., & Musekiwa, A. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effect and Safety of Ginger in the Treatment of Pregnancy-Associated Nausea and Vomiting. BMC Complementary Medicine and Therapies, 21(1), 1–11.
- [28] Wandu, S. Kp., M. K. (2023). EFEKTIVITAS PEMBERIAN WEDANG JAHE DAN DAUN MINT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI TPMB X KOTA MALANG TAHUN 2023.
- [29] wati h. (2020). Pengaruh Jahe (*Zingiber Officinale*) Hangat Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.
- [30] Wijayanti, D., & Rahayu, S. (2021). Efektivitas Jahe terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. Jurnal Kebidanan Semarang, 9(2), 87–95.
- [31] Wulandari, N., & Hapsari, E. (2019). Efektivitas Pemberian Mint terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil. Jurnal Ilmu Kebidanan Sleman, 8(2), 90–97.
- [32] Yusmahan. (2021). PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN MINT UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER.
- [33] Yusmahan. (2021). PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN MINT UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I.