

Efektivitas serbuk jahe, aromaterapi lemon, teh daun mint terhadap emesis gravidarum trimester 1

Hasanah Pratiwi Harahap^{1*}, Yuka Oktafirnanda², Saskiyanto Manggabarani³

^{1,2}Prodi D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia

³Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima: 20-September-2020

Tanggal direvisi: 12-November-2020

Tanggal dipublikasi: 31-Desember-2020

Kata kunci:

Serbuk Jahe

Aromaterapi Lemon,

Teh daun Mint

Emesis Gravidarum

 [10.32536/jrki.v4i2.91](https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.91)

Key word :

Powder Ginger

Lemon aromatherapy

Mint tea leaves

Emesis Gravidarum

ABSTRAK

Latar belakang: Perubahan fisiologis dalam kehamilan salah satunya adalah emesis gravidarum. Emesis gravidarum terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida dengan kasus di Indonesia terdapat 50-90%. **Tujuan Penelitian:** mengetahui efektivitas serbuk jahe, aromaterapi lemon, teh daun mint terhadap emesis gravidarum trimester I. **Metode:** Rancangan penelitian *pre eksperimental design* dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasinya ibu hamil yang beralamat di LK. IV dan V Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan sebanyak 40 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 3 kelompok intervensi dan 1 kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur emesis gravidarum adalah *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24*. Data dianalisis dengan uji *analysis of varians*. **Hasil:** rata-rata pengurangan emesis gravidarum sebesar 11,40 dan standar deviasi 10,448 dengan intervensi serbuk jahe. Intervensi lemon sebesar 11,20 dan standar deviasi 5,554. Intervensi daun mint terjadi pengurangan emesis gravidarum rata-rata 10,90 dengan standar deviasi 4,606 dan kelompok kontrol sebesar 20,90 dengan standar deviasi 11,269. Hasil uji statistik dengan one way ANOVA diperoleh nilai p 0,031 < 0,05 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian intervensi serbuk kering jahe, lemon, dan daun mint terhadap pengurangan emesis gravidarum. **Simpulan:** Pemberian serbuk kering jahe, aromaterapi lemon dan teh daun mint efektif mengurangi emesis gravidarum trimester I.

Background: Emesis gravidarum is one of psychology change on pregnancy. It occurs in 60% to 80% of primigravidas and 40% to 60% of multigravidas with in Indonesia of 50% to 90% cases. **Objective:** determine the effectiveness of ginger powder, lemon aromatherapy and mint tea leaves on first trimester of emesis gravidarum. **Methods:** This research design used pre-experimental design with pretest-posttest control groups design. The population were pregnant women who live at LK. IV and V Binjai Serbangan, Air Joman Subdistrict, Asahan Regency with 40 people. The Sample were taken by using purposive sampling technique and 3 intervention group and 1 control group. The instrument used to measure emesis gravidarum was Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) -24. The results of data collection were analyzed by using the analysis of varians. **Results:** The average reduction in emesis gravidarum was 11.40 and the standard deviation was 10.448 with the intervention of ginger powder. The lemon intervention is 11.20 and the standard deviation is 5.554. The mint leaf intervention decreased emesis gravidarum by an average of 10.90 with a standard deviation of 4.606 and the control group was 20.90 with a standard deviation of 11.269. The results of statistical tests with one way ANOVA obtained a p value of 0.031 < 0.05, which indicates that there is an effect of ginger, lemon and mint leaf dry powder intervention on the reduction of emesis gravidarum. **Conclusion:** Giving dry ginger powder, lemon aromatherapy and mint tea are effective in reducing trimester I emesis gravidarum.



Pendahuluan

Perubahan fisiologis pada kehamilan memengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan yang bersifat sementara dan disebabkan oleh kerja hormonal (Pratami, 2016). Salah satu perubahan ini adalah *emesis gravidarum*. *Emesis gravidarum* terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% *multigravida*. Seratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. (Astriana, Putri, & Aprilia, 2015). Kasus *emesis gravidarum* yang dialami oleh ibu hamil di Indonesia terdapat 50-90 %. Namun, pada kasus seperti ini tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil karena hanya kekurangan nutrisi dan cairan. *Emesis gravidarum* yang berkelanjutan bisa berakibat *hyperemesis gravidarum* (Rahma, 2016). Ini akan menyebabkan gangguan cairan dan elektrolit, cairan tubuh akan berkurang sehingga darah menjadi kental dan sirkulasi darah ke jaringan akan terhambat dan dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Aini & Kanarsih, 2010).

Penanganan *emesis gravidarum* dibagi menjadi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi terdiri dari pemberian vitamin dan pengobatan sedatif ringan. Penanganan non farmakologi untuk mengatasi *emesis gravidarum* misalnya dengan cara memberikan teh panas dan memberikan jahe (Indrayani, Burhan, & Widiyanti, 2018). Hasil dari pemanfaatan jahe, daun mint dan lemon tergantung dari ibu hamil. Jika ibu tidak menyukai seduhan jahe, maka ibu bisa meminum seduhan daun mint sebagai penggantinya. Daun mint juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Daun mint bisa dimakan seperti permen mint, minum teh daun mint atau menggunakan minyak peppermint (Elsabhrina, 2013). Selain itu, lemon minyak esensial adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Astriana et al., 2015).

Penelitian ini berkaitan dengan pemanfaatan sumber daya alam yang merupakan dampak dari isu "*back to nature*", dimana masyarakat saat ini sudah perlahan beralih pada penanganan non farmakologi. Adanya hal tersebut, merupakan suatu usaha untuk mempermudah masyarakat khususnya ibu hamil dalam menangani *emesis gravidarum*. Penanganan non farmakologi yang dapat mudah diolah, diproses dan dilakukan menjadikan solusi dan alternatif pemanfaatan sumber lokal sebagai obat herbal pada ilmu kesehatan khususnya kebidanan. Selain itu dapat meningkatkan perindustrian tanaman herbal pada produk kesehatan.

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* 8 orang diantaranya mengandalkan obat anti mual (vitamin B6) dan konseling pada pola makan dari petugas kesehatan. Sedangkan 2 orang lainnya meminum rebusan jahe untuk mengurangi mual muntah dan belum ada yang mencoba menggunakan aromaterapi lemon dan teh daun mint. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas serbuk jahe, aromaterapi lemon, teh daun mint terhadap *emesis gravidarum* trimester I. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas serbuk jahe, aromaterapi lemon, teh daun mint terhadap *emesis gravidarum* trimester I di Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan

Metode Penelitian

Rancangan penelitian menggunakan metode *pre eksperimental design* dengan desain *pretest-posttest control group design*. Kelompok intervensi diberikan perlakuan sebanyak 2 kali sehari selama 4 hari berturut-turut. Penelitian ini dilakukan di LK IV dan V Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman. Pengumpulan data dilakukan Maret 2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang berjumlah 40 orang ibu hamil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Perbandingan 1:1:1:1, dimana 10 responden diintervensi serbuk jahe, 10 responden diintervensi aromaterapi lemon, 10 responden diintervensi teh daun mint dan 10 responden sebagai kelompok kontrol. Kriteria inklusi sampel yaitu bersedia menjadi responden, Ibu hamil trimester I (0-3 bulan), mengalami *emesis gravidarum*, kehamilan pertama (*primigravida*).

Kelompok intervensi serbuk jahe diberikan 0,5 gr serbuk kering jahe dicampur dengan 5 gr gula halus dan 150 ml air hangat lalu diminum oleh ibu 2 kali sehari yaitu pada jam 08.00 dan 20.00 wib selama 4 hari. Intervensi aromaterapi lemon diberikan 0,2 ml x 5 tetes minyak esensial lemon dituang dengan tissue yang diletakkan di atas dada ibu, lalu dihirup selama 10 menit, dilakukan 1 x sehari. Teh daun mint dengan pemberian kantong bubuk teh 1 gr dengan 7 gr gula halus dan 150 ml air hangat lalu diminum oleh ibu 2 kali sehari yaitu pada jam 08.00 dan 20.00 wib selama 4 hari. *Emesis gravidarum* yaitu skor indeks mual muntah yang dialami oleh ibu hamil dengan menggunakan instrument *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24* yang dilakukan melalui 5 tahap, yaitu *pretest* dilakukan sebelum intervensi, dan *posttest* dilakukan 4 kali setelah sehari dilakukan intervensi. Pengambilan data penelitian bekerjasama dengan 2 orang bidan desa yang bekerja di lokasi penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah *Analysis of Varians* dengan tingkat kemaknaan 95% (0,05). Penelitian ini sudah mendapatkan *ethical clearance* dari komisi etik penelitian kesehatan Fakultas Keperawatan USU.

Hasil dan Pembahasan

Emesis gravidarum merupakan perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil khususnya terjadi pada trimester pertama kehamilan. Penanganan *emesis* salah satunya dapat dilakukan secara non farmakologi dengan bahan menggunakan hasil dari sumber alam. Hal ini diupayakan untuk mencegah terjadinya kondisi

lanjut yaitu *hyperemesis gravidarum*. Penelitian yang telah dilakukan akan menunjukkan pemberian intervensi (serbuk kering jahe, aromaterapi lemon dan teh daun mint) terhadap perubahan mual muntah sebelum dan setelah yang terdiri dari 4 kelompok (3 sebagai kelompok intervensi dan 1 kelompok kontrol).

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 40 ibu hamil dengan umur terbanyak 14 orang (35,0) pada kelompok 28-32 tahun, pendidikan terbanyak pada SMA 19 orang (47,5) dan pekerjaan terbanyak sebagai IRT yaitu 29 orang (72,5%). Hasil ini dapat dilihat pada [tabel 1](#).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur	18-22 Tahun	7	17,5
	23-27 Tahun	13	32,5
	28-32 Tahun	14	35,0
	33-38 Tahun	5	15,0
Pendidikan	SD	3	7,5
	SMP	4	10,0
	SMA	19	47,5
	PT	14	35,0
Pekerjaan	PNS	4	10,0
	Guru	2	5,0
	Perangkat Desa	1	2,5
	Wiraswasta	2	5,0
	Pedagang	1	2,5
	Kasir Salon	1	2,5
	IRT	29	72,5

Sumber : Data Primer, 2020

2. Analisis Bivariat

Data yang diperoleh merupakan data primer dan berskala interval, sehingga dilakukan analisis kuantitatif menggunakan uji statistik parametrik (One-Way ANOVA).

1) Uji Persyaratan

Uji Persyaratan sebelum analisis ANOVA dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dan uji homogenitas data. Adapun uji normalitas dan homogenitas sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data yang akan dianalisis. Berdasarkan [tabel 2](#) diperoleh bahwa pada kelompok serbuk jahe nilai sig. 0,091, lemon

0,249, daun mint 0,816 dan kelompok kontrol 0,077. Semua nilai sig. tersebut $> 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Serbuk Jahe	0,866	10	0,091
Lemon	0,905	10	0,249
Daun Mint	0,963	10	0,816
Kontrol	0,861	10	0,077

Sumber : Data Primer, 2020

b. Uji Homogenitas

Penelitian ini menggunakan uji Levene untuk uji homogenitas yang diperoleh pada [tabel 3](#) nilai sig. $0,136 > 0,05$ menunjukkan semua data (serbuk jahe, lemon, daun mint, kontrol) homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data

Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
1,970	3	36	0,136

Sumber : Data Primer, 2020

2) Uji Hipotesis

Hasil [tabel 4](#). rata-rata pengurangan emesis gravidarum sebesar 11,40 dan standar deviasi 10,448 dengan intervensi serbuk jahe. Pengurangan emesis gravidarum dengan intervensi lemon sebesar 11,20 dan standar deviasi 5,554. Kelompok ibu hamil dengan intervensi daun mint terjadi pengurangan emesis gravidarum rata-rata 10,90 dengan standar deviasi 4,606 dan kelompok kontrol rata-rata pengurangan emesis gravidarum sebesar 20,90 dengan standar deviasi 11,269. Hasil uji statistik dengan one way ANOVA diperoleh nilai $p 0,031 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh pemberian intervensi serbuk kering jahe, lemon, dan daun mint terhadap pengurangan emesis gravidarum.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis dengan One Way ANOVA

Variabel	Mean	SD	95% CI	P Value
Serbuk Jahe	11,40	10,448	3,93-18,87	0,031
Lemon	11,20	5,554	7,23-15,17	
Daun Mint	10,90	4,606	7,61-14,19	
Kontrol	20,90	11,269	12,84-28,96	

Sumber : Data Primer, 2020

Hasil uji statistik dengan one way ANOVA diperoleh nilai $p 0,031 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh pemberian intervensi serbuk kering jahe, lemon, dan daun mint terhadap pengurangan emesis gravidarum dan kelompok kontrol yang menjadi pembanding dari ketiga kelompok intervensi.

Keluhan mual muntah pada ibu hamil merupakan perubahan fisiologis yang terjadi karena adanya perubahan hormon yaitu salah satunya adanya peningkatan hormon *HCG* yang dihasilkan oleh plasenta. Perubahan ini menjadi salah satu penyebab kurangnya asupan energi dan gizi. Adanya proses tumbuh kembang janin menyebabkan ibu hamil memerlukan asupan gizi yang lebih banyak. Tubuh wanita yang sedang hamil tidak dapat menyediakan gizi penting bagi janinya jika kekurangan asupan energi walaupun tubuh memiliki kemampuan yang luar biasa untuk mengkompensasi kekurangan dan kelebihan gizi.

Emesis gravidarum yang bertambah berat atau biasa disebut hiperemesis gravidarum dengan gejala ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis. Hal ini dapat menyebabkan cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) sehingga memperlambat peredaran darah. Dengan demikian konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang. Kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Mual muntah dalam kehamilan sebenarnya dapat diatasi dengan cara non farmakologis misalnya dengan pengaturan pola makan, menghindari bau yang menyengat dan makanan berlemak, bersantan dan berminyak (Kundarti, Rahayu, & Utami, 2017). Terapi komplementer juga dapat dilakukan untuk mengatasi emesis gravidarum, salah satunya dengan pemberian serbuk kering jahe, aromaterapi lemon dan teh daun mint. Pemberian intervensi yang dilakukan

dalam penelitian ini menggunakan tiga kelompok intervensi dan 1 kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding.

Hasil ini juga didukung oleh Nurfalah, dkk dalam penelitiannya dengan pemberian jahe instan dapat membantu meningkatkan rerata jumlah asupan energi 24 jam (kalori) ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah kehamilan. Senyawa aktif jahe yang terkandung dalam jahe instan mampu menurunkan tingkat mual muntah kehamilan trimester pertama. Jahe instan mampu memberikan rasa nyaman pada ibu terutama pada keluhan mual dan muntah kehamilan (Setyawati, Wahyuningsih, & Nurdyati, 2014). Kandungan di dalam jahe terdapat minyak atsiri Zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vit A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesiskan pada neuronserotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah (Ramadhan, 2013).

Penelitian ini diperoleh adanya pengurangan *emesis gravidarum* dengan menggunakan intervensi serbuk kering jahe. Serbuk kering jahe diminum sebanyak 2 kali sehari dengan dosis 0,5 gr serbuk kering jahe dicampur dengan 5 gr gula halus dan 150 ml air hangat selama 4 hari pada 10 orang ibu hamil. Rata-rata ibu menyatakan mengalami perubahan pada hari kedua intervensi, perubahan ini berupa adanya pengurangan rasa mual dan nyaman diperut saat mengkonsumsi minuman tersebut. Namun terdapat juga ibu hamil yang tidak mengalami perubahan tetapi tidak meningkat mual muntahnya dan juga ada 1 orang ibu hamil yang diganti karena respon tubuh yang mengalami penolakan pada minuman serbuk kering jahe ini.

Penggunaan aromaterapi dalam mengatasi keluhan mual muntah ini dengan memanfaatkan aroma yang dihasilkan oleh minyak atsiri. Minyak

esensial ini dapat dijadikan sebagai produk aromaterapi yang memiliki banyak manfaat, diantaranya sebagai terapi komplementer, untuk merelaksasikan tubuh, bahan tambahan makanan, kosmetik, dan pengharum (Sofiani & Pratiwi, 2017). Aromaterapi memberikan berbagai macam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan dapat digunakan untuk membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama tanpa efek samping (Rahayu & Sugita, 2018). Pemakaian minyak esensial tumbuhan pada aromaterapi tidak dianggap benda asing di dalam tubuh, sehingga tidak memperberat kerja organ tubuh (Santi, 2013).

Penelitian yang sama dilakukan oleh Chatur, dkk diperoleh adanya perbedaan hasil rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yaitu dengan nilai rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum 24.67 dan sesudah 17.87. Menurut peneliti Penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Kamrani, Nazari, Sahebalzamani, Amin, & Farajzadeh, 2016; Maternity, 2017).

Hasil penelitian ditemukan adanya pengurangan *emesis gravidarum* dengan menggunakan intervensi aromaterapi lemon. Esensial lemon diberikan 1 x sehari dengan cara 0,2 ml x 5 tetes minyak esensial lemon dituang dengan tissue yang diletakkan di atas dada ibu, lalu

dihirup selama 10 menit selama 4 hari pada 10 orang ibu hamil. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil dirasakan saat tidur. Ibu menyatakan adanya rasa nyenyak saat tidur, untuk mual muntah masih tetap ada namun tidak bertambah parah dan pada penelitian juga terdapat 2 orang ibu hamil yang mengalami respon penolakan berupa semakin mual muntah saat menghirup essential lemon sehingga diganti.

Daun peppermint sangat berkhasiat untuk mengatasi bau mulut. Selain itu, daun peppermint juga mempunyai khasiat lainnya terutama untuk tubuh. Penggunaan daun mint lebih banyak difungsikan sebagai alat terapi juga pencegahan penyakit. Daun peppermint termasuk tanaman herbal karena memang lebih banyak difungsikan sebagai bahan pengobatan tradisional. Daun peppermint banyak mengandung minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek karminative yang bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi/ menghilangkan mual muntah (Puspito I., 2012).

Penelitian yang sama dilakukan oleh sri banun, dkk didapat nilai probabilitas/p value uji T Paired: hasil = 0,000 Artinya ada perbedaan signifikan frekuensi mual muntah antara sebelum dan sesudah perlakuan pemberian seduhan daun peppermint pada ibu hamil dengan nilai p value < 0,05 (95% kepercayaan). Nilai rata-rata adalah 2.600 bernilai positif, artinya terjadi kecenderungan penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sesudah perlakuan pemberian seduhan daun peppermint. Sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian rutin seduhan daun peppermint dapat berpengaruh pada penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil (Istiqomah, Yani, & Suyati, 2017).

Hasil penelitian ini diperoleh adanya pengurangan *emesis gravidarum* dengan menggunakan intervensi teh daun mint. Teh daun mint dengan pemberian kantong bubuk teh 1 gr dengan 7 gr gula halus dan 150 ml air hangat lalu

diminum oleh ibu 2 kali sehari yaitu pada jam 08.00 dan 20.00 wib selama 4 hari pada 10 orang ibu hamil. Perubahan yang dialami berupa adanya pengurangan rasa mual muntah yang biasanya dialami oleh ibu hamil pada pagi hari. Ibu hamil menyatakan terdapat aroma yang nyaman dan perut terasa lebih baik saat setelah mengkonsumsi minuman teh ini. Namun ada juga ibu hamil yang mengalami respon penolakan pada tubuhnya, ini kemungkinan dikarenakan adanya faktor lain seperti istirahat yang kurang, beban pikiran yang membuat ibu semakin lelah dan juga sudah parahnya tingkat mual muntah yang dialami oleh ibu.

Simpulan

Terdapat pengaruh pemberian intervensi serbuk kering jahe, lemon, dan daun mint terhadap pengurangan emesis gravidarum trimester I.

Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk memberdayakan hasil alam dalam pengobatan non farmakologi terutama penanganan emesis gravidarum pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Deputi Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan, Kementerian Riset dan Teknologi/ Badan Riset dan Inovasi Nasional sesuai dengan Kontrak Penelitian Nomor: 268/LLI/PG/2020 atas bantuan dana Penelitian Dosen Pemula serta kepada Kepala Kelurahan Binjai Serbangan Kec. Air Joman dan para partisipan yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aini, Z., & Kanarsih, W. (2010). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu yang Mengalami Emesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta Tahun 2010*. [Skripsi]. STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.
- Astriana, A., Putri, R. D., & Aprilia, H. (2015). Pengaruh Lemon Inhalasi Aromatherapy terhadap Mual Pada Kehamilan di BPS VARIA MEGA LESTARI S. ST., M. Kes Batupuru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1(3).
- Elsabhrina. (2013). *Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe terhadap Frekuensi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201–211.
- Istiqomah, S. B. T., Yani, D. P., & Suyati. (2017). Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Peppermint pada Ibu Hamil terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum. *Jurnal EDUMidwifery*, 1(2).
- Kamrani, F., Nazari, M., Sahebalzamani, M., Amin, G., & Farajzadeh, M. (2016). Effect of aromatherapy with lemon essential oil on anxiety after orthopedic surgery. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 2(4), 26–31.
- Kundarti, F. I., Rahayu, D. E., & Utami, R. (2017). Efektifitas Pemberian Serbuk Jahe (Zingiber Officinale) terhadap Tingkatan Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 18–30.
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10–15.
- Pratami, E. (2016). *Evidence-Based dalam Kebidanan: Kehamilan, Persalinan, & Nifas*. Jakarta: EGC.
- Puspito I. (2012). *92 Pengobatan Mandiri di Rumah Anda A-Z Gangguan Kesehatan Umum, Cara Mencegah dan Cara Mengatasinya*. Yogyakarta: Bangkit.
- Rahayu, R. D., & Sugita, S. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Jahe terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19–26.
- Rahma, T. R. S. M. (2016). Asuhan pada Ibu Hamil Trimester I dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat I. *Jurnal Bidan*, 2(2).
- Ramadhan, A. J. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe untuk Pengobatan*. Yogyakarta: Diandra Primamitra.
- Santi, D. R. (2013). Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*, 5(2), 52–55.
- Setyawati, N., Wahyuningsih, M. S. H., & Nurdiati, D. S. (2014). Pemberian Jahe Instan terhadap Kejadian Mual Muntah dan Asupan Energi pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 10(4).
- Sofiani, V., & Pratiwi, R. (2017). Review Artikel: Pemanfaatan Minyak Atsiri pada Tanaman sebagai Aromaterapi dalam Sediaan-Sediaan Farmasi. *Farmaka*, 15(2), 119–131.