

The Effectiveness of Lemon and White Ginger Brewing in Reducing Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women at the Tebat Agung Community Health Center, Muara Enim Regency in 2025

Saniatil Mawa

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti, Indonesia

saniatil.mawa@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Human Resources,
Employee
Performance, KRIS
BPJS Health,
Hospital, Multiple
Linear Regression;

Background: Emesis gravidarum is a common complaint in the first trimester of pregnancy (0-16 weeks) due to increased levels of the hormones hCG and estrogen, which stimulate nausea. Its prevalence tends to increase annually—data from the 2023 Indonesian Demographic and Health Survey (SDKI) reached 52.8%. If left untreated, it can lead to dehydration, electrolyte imbalances, nutritional deficiencies, and weight loss. Non-pharmacological treatments such as lemon tea (containing d-limonene, which reduces stomach acidity) and white ginger (containing gingerol, which blocks serotonin) are considered safe and effective. This study aims to compare the effectiveness of both.

Method: A quasi-experimental study with a Two Group Pretest-Posttest design was conducted at the Tebat Agung Community Health Center, Muara Enim, on 30 pregnant women in their first trimester in 2025. Samples were taken using total sampling, divided into two groups: 15 women received lemon infusion (2 slices, 3 times/day, inhaled 5 times) and 15 women received white ginger infusion (50 grams boiled for 15-20 minutes, drunk 2 times/day for 7 days). Data analysis used an Independent Sample T-test.

Results: Respondent characteristics: 93.3% were aged 20-30 years, 60% were multiparous, 56.7% had a high school education, 40% were housewives, and 56.7% were ≥ 10 weeks' gestation. Before the intervention, 86.7% of the lemon group and 73.3% of the ginger group experienced nausea and vomiting > 3 times/day. After the intervention, the average frequency of vomiting decreased to 1.53 times (SD=0.52) in the lemon group and 1.13 times (SD=0.35) in the white ginger group. Statistical testing showed a significant difference ($p=0.001$) with a difference of 0.4 times. White ginger infusion was shown to be more effective in reducing emesis gravidarum.

Conclusion: White ginger infusion was more effective in reducing emesis gravidarum than lemon infusion in pregnant women in the first trimester. It is recommended that health workers promote this non-pharmacological therapy through active counseling and leaflet distribution to pregnant women.

Received: 18/09/2025

Revised: 19/11/2025

Accepted: 20/12/2025

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), kehamilan adalah proses selama 9 bulan atau lebih dimana seseorang perempuan membawa embrio dan jani yang sedang berkembang dalam rahim, nya.

Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional, jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi.

Periode kehamilan dibagi atas tiga trimester. Trimester yang pertama, yakni tiga bulan pertama kehamilan, biasanya merupakan masa yang paling berisiko karena banyak calon ibu yang mengalami keguguran dalam periode ini. Trimester kedua, yaitu sejak bulan keempat hingga keenam masa kehamilan. Trimester ini merupakan waktu untuk janin yang sedang bertumbuh diperiksa oleh ahli kesehatan yang berkualitas dengan cara mengamati gejala atau dengan menggunakan peralatan medis yang memungkinkan ahli kesehatan tersebut untuk melihat ke dalam rahim. Trimester ketiga, yaitu masa yang dihitung sejak awal bulan ketujuh hingga kelahiran anak, ditandai dengan perkembangan lebih jauh dari janin serta penyimpanan lemak janin untuk mempersiapkan kelahiran (Nugroho, 2021).

Trimester pertama pada masa awal kehamilan bisa membuat beberapa perubahan dalam tubuh, diantaranya bentuk fisik hingga kondisi hormon bisa memicu muncul masalah selama masa kehamilan. Meski tidak selalu buruk, ada sejumlah masalah trimester pertama kehamilan yang perlu diketahui. Pada trimester awal kehamilan, ada beberapa masalah yang mungkin akan dialami ibu diantaranya Mudah lelah. Mudah lelah memang cukup umum terjadi pada ibu hamil, Mual dan Muntah, Perubahan suasana hati, Keputihan, Kenaikan berat badan berlebihan, Nyeri ulu hati, Sakit Kepala dan Kaki bengkak (Maartadisoebrata, 2020).

Salah satu keluhan pada kehamilan muda adalah Mual dan muntah, mual dan muntah pada kehamilan terjadi karena pengaruh hCG, penurunan tonus otot-otot traktus digestivus sehingga seluruh traktus digestivu mengalami penurunan kemampuan bergerak. Peningkatan Human Chorionic Gonadotropin (hCG) akan menginduksi ovarium untuk memproduksi estrogen yang dapat merangsang mual dan muntah. Rasa mual biasanya timbul karena perut ibu hamil kosong setelah beberapa jam, makan makanan tertentu atau bahkan hanya karena mencium bau makanan atau bau-bauan lainnya. Penyebab emesis gravidarum awal kehamilan ini karena adanya peningkatan hormonal dan penyesuaian tubuh terhadap perubahan hormonal tubuh (Jannah, 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) melalui American Pregnancy Association (APA) tahun 2021 prevalensi ibu hamil mengalami emesis gravidarum di amerika mencapai 41,8%. Sedangkan tahun 2022 prevalensi ibu hamil mengalami emesis gravidarum mencapai 43,1% dan tahun 2023 prevalensi ibu hamil mengalami emesis gravidarum mencapai 45,7% (WHO, 2023).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) melalui kementerian kesehatan pada tahun 2021, prevalensi angka kejadian ibu hamil di indonesia yang mengalami emesis gravidarum sekitar 48,4%. Sedangkan tahun 2022 ibu hamil mengalami emesis gravidarum sekitar 49,3% dan tahun 2023 yang mengalami emesis gravidarum sekitar 52,8%. Berdasarkan angka diatas, menunjukkan setiap tahunnya ibu hamil mengalami kenaikan kasus emesis gravidarum (SDKI, 2023).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan prevalensi angka kejadian hiperemesis gravidarum tahun 2021 sebanyak 48,4% ibu hamil mengalami emesis gravidarum. Sedangkan tahun 2022 ibu hamil mengalami emesis gravidarum sekitar 51,5% dan tahun 2023 ibu hamil mengalami emesis gravidarum sekitar 54,6% (Kemenkes, 2023).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Muara Enim tahun 2021 ibu hamil emesis gravidarum sebanyak 8942 kasus (54,1%) dari sasaran kunjungan ibu hamil yang berkunjung di fasilitas pelayanan kesehatan. Sedangkan tahun 2022 ibu hamil emesis gravidarum sebanyak 9266 kasus (56,8%) dari sasaran kunjungan ibu hamil yang berkunjung di fasilitas pelayanan kesehatan dan tahun 2023 ibu hamil emesis gravidarum sebanyak 9563 kasus (59,6%) dari sasaran kunjungan ibu hamil berkunjung di fasilitas pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2023).

Faktor-Faktor Terjadinya Emesis gravidarum, penyebab mual muntah di pagi hari pada bulan-bulan pertama kehamilan disebabkan meningkatnya produksi hormon estrogen yang memancing peningkatan keasaman lambung. Jika frekuensi mual muntah lebih sering di pagi hari, itu karena jarak antara waktu makan malam dengan makan pagi cukup panjang, sehingga perut kosong mengeluarkan asam lambung yang membuat ibu merasa lebih mual. Sel-sel plasenta (villi konalis) yang menempel pada dinding rahim awalnya ditolak oleh tubuh karena dianggap sebagai benda asing. (Wiknjosastro, 2005).

Faktor psikologis ibu hamil, Ibu hamil yang mengalami stres akibat kehamilan tidak diinginkan bisa mengalami mual dan muntah, dalam tubuhnya terjadi penolakan yang kemudian menimbulkan rasa mual (Wiknjosastro, 2005).

Faktor umur ibu hamil pada usia muda merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya Hyperemesis Gravidarum dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-30 tahun. Kematian maternal pada wanita hamil dan melahirkan pada usia di bawah 20 tahun adalah 2-5 kali lebih tinggi dari pada kematian maternal yang terjadi pada 20-29 tahun. Kematian maternal meningkat kembali setelah usia 30-35 tahun. Hal ini disebabkan menurunnya fungsi organ reproduksi wanita pada usia tersebut (Wiknjosastro, 2005).

Faktor Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilakunya terhadap pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam perubahan kesehatan. (Wiknjosastro, 2005).

Faktor Pekerjaan kaum wanita yang meninggalkan pekerjaan karena komitmen terhadap keluarga, mereka membiasakan diri kembali dengan biaya-biaya yang mereka keluarkan dan menerima gaji kecil. Faktor Usia Kehamilan mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering terdapat pada kehamilan trimester I (0-16 minggu). Mual biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari.

Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum memiliki risiko terjadi terus-menerus dan mengganggu keseimbangan gizi, cairan, dan elektrolit tubuh. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang berkelanjutan dapat terkena dehidrasi sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilannya. Berbagai upaya preventif yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum agar tidak menjadi kondisi yang parah dilakukan dengan cara modifikasi lifestyle menghindari stress dan istirahat yang cukup, mengatur diet yaitu mengatur pola makan sedikit namun sering tidak mengkonsumsi minuman bersoda. Terapi farmakologi dan non farmakologi diberikan obat-obatan berupa antiemetic (Maulana, 2020).

Mengatasi emesis gravidarum selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan nonfarmakologi maupun farmakologi. Tindakan non farmakologi yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi (Mochtar, 2020).

Buah lemon yang masuk ke dalam genus Citrus dengan family Rutaceae dapat digunakan untuk mengatasi keluhan mual pada ibu hamil karena kandungan senyawa pada buah lemon berperan penting dalam membentuk aroma dan flavor. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dainty, dkk (2020) mengenai inhalasi lemon mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu menunjukkan bahwa lemon salah satu yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Jahe dipercaya dapat memberikan rasa nyaman di dalam perut untuk mengatasi emesis gravidarum. Jahe juga memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan serta absorsi racun dan asam, karena kandungan zat-zat pada jahe tersebut dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter system saraf pusat dan sel enterokromafin, sehingga menghalangi induksi HCG ke lambung. Jahe berfungsi menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan, mencegah keracunan, kemotripsi, serangan emesis gravidarum saat tubuh berputar dan bergetar saat bepergian dengan kendaraan bermotor. Sehingga ibu hamil dapat melanjutkan aktifitas sehari-hari dengan tenang, nyaman dan berkonsentrasi penuh menjaga kehamilannya menuju persalinan (Marliana, 2021).

Menurut Triana (2020) dengan pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I menunjukkan terjadi perubahan pada ibu hamil trimester I setelah pemberian air rebusan jahe, frekuensi emesis gravidarum dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan. Terlihat bahwa pada hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe semua responden sebanyak 30 orang (100%) mengalami emesis gravidarum berat. Setelah diberikan air rebusan jahe, terdapat 24 orang (80,0%) yang mengalami perubahan emesis gravidarum, yaitu mengalami mual dan muntah sedang. Pada hari kedua, setelah diberikan minuman air rebusan jahe, frekuensi emesis gravidarum terus mengalami perubahan, yaitu terdapat 30 orang (100%) yang merasakan emesis gravidarum yang biasa, lalu di hari ketiga, ibu merasakan emesis gravidarum biasa berubah menjadi mengalami emesis gravidarum.

Begitupun dengan penelitian yang dilakukan tentang manfaat lemon untuk mengurangi derajat mual dan muntah pada ibu hamil hal ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2020)

tentang manfaat te lemon untuk mengurangi derajat mual dan muntah apda ibu hamil, dan didapatkan bahwa sebuk keing lemon dapat mengurangi derajat mual dan muntah pada ibu hamil dengan pengurangan emesis rerata 10,448 kali dengan intevensi serbuk lemon.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bulan november tahun 2024 penyebab banyaknya ibu hamil mengalami emesis gravidarum kepada 5 orang ibu hamil oleh memerlukan informasi seputar pencegahan terjadinya emesis gravidarum. 3 orang mengatakan setiap hanya minum air putih, 1 orang mengatakan setiap hari minum lemon, 1 orang mengatakan setiap hari minum jahe. Yang meminum lemon dan jahe mereka mengatakan emesis gravidarum berkurang sedangkan yang tidak minum apa-apa tidak ada perubahan. Sejalan dengan hal itu, peneliti mengangkat judul tersebut dikarenakan bahan yang akan dilakukan penelitian yaitu lemon dan jahe putih mudah didapatkan dan juga sebagai bahan penelitian non farmakologi yang diharapkan dengan penelitian ini dapat mengurangi penurunan derajat emesis gravidarum.

METODE

Desain ini melibatkan dua kelompok subjek dengan pendekatan Quasy Eksperimen (kelompok eksperimen). Dari desain ini efek dari suatu perlakuan terhadap variabel independen diuji dengan membandingkan keadaan variabel dependen. Dalam penelitian ini digunakan desain Two Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester I sebanyak 30 orang. Penelitian menggunakan Total Sampling dengan mengambil semua jumlah populasi untuk dijadikan sebagai sampel dimana 15 orang diberikan seduhan lemon dan 15 orang diberikan seduhan jahe putih.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Tebat Agung Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025

Umur	f	%
20-30 Tahun	28	93.3
>30 Tahun	2	6.7
Total	30	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 30 orang sampel, responden yang berumur 20-30 tahun sebanyak 28 orang (93,3%) dan umur >30 tahun sebanyak 2 orang (6,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas di Puskesmas Tebat Agung Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025

Paritas	F	%
Primipara	12	40.0
Multipara	18	60.0
Total	30	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 30 orang sampel, responden dengan paritas primipara sebanyak 12 orang (40,0%) dan multipara sebanyak 18 orang (60,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Tebat Agung Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025

Pendidikan	F	%
SMP	2	6.7
SMA	17	56.7
Perguruan Tinggi	11	36.7
Total	30	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 30 orang sampel, responden dengan pendidikan SMP sebanyak 2 orang (6,7%), SMA sebanyak 17 orang (56,7%) dan perguruan tinggi sebanyak 11 orang (36,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Tebat Agung Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025

Pekerjaan	F	%
IRT	12	40.0
Guru	4	13.3
Bidan	3	10.0
Sekretaris	4	13.3
Wirausaha	7	23.3
Total	30	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 30 orang sampel, responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 12 orang (40,0%), guru sebanyak 4 orang (13,3%), bidan sebanyak 3 orang (10,0%), sekretaris sebanyak 4 orang (13,3%) dan wirausaha sebanyak 7 orang (23,3%)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan di Puskesmas Tebat Agung Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025

Usia Kehamilan	F	%
<10 Minggu	13	43.3
≥10 Minggu	17	56.7
Total	30	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 30 orang sampel, responden dengan usia kehamilan <10 minggu sebanyak 13 orang (43,3%) dan usia kehamilan ≥10 minggu sebanyak 17 orang (56,7%).

Analisis Univariat

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Seduhan Lemon di Puskesmas Tebat Agung Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025

Mual Muntah	Sebelum Diberikan Seduhan Lemon		Sesudah Diberikan Seduhan Lemon	
	F	%	f	%
>3 Kali	13	86.7	4	26.7
≤3 Kali	2	13.3	11	73.3
Total	15	100.0	15	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel, sebelum diberikan seduhan lemon, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 13 orang (86,7%). Sedangkan sesudah diberikan seduhan lemon, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 4 orang (30,0%) dan ≤3 Kali sebanyak 11 orang (73,3%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Seduhan Jahe Putih di Puskesmas Tebat Agung Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025

Mual Muntah	Sebelum Diberikan Seduhan Jahe Putih	Sesudah Diberikan Seduhan Jahe Putih
-------------	--------------------------------------	--------------------------------------

	f	%	f	%
>3 Kali	11	73.3	6	40.0
≤3 Kali	4	26.7	9	60.0
Total	15	100.0	15	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel, sebelum diberikan seduhan jahe putih, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 11 orang (73,3%). Sedangkan sesudah diberikan seduhan jahe putih, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 6 orang (40,0%) dan ≤3 Kali sebanyak 9 orang (60,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 8. Efektifitas Antara Seduhan Lemon Dan Jahe Putih Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Tebat Agung Kabupaten Muara Enim Tahun 2025

Variabel	n	Mean	Std. Deviation	Selisih	<i>P value</i>
Seduhan Lemon	15	1,53	.51640	0,4	0,001
Seduhan Jahe Putih	15	1,13	.35187		

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa sesudah diberikan seduhan lemon, rata-rata mual muntah ibu hamil 1,53 kali dengan nilai std. deviation .51640. Sedangkan sesudah diberikan seduhan jahe putih, rata-rata mual muntah ibu hamil 1,13 kali dengan nilai std. deviation .35187 dengan selisih 0,4. Berdasarkan analisis Uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai $p=0,001$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan seduhan lemon dan jahe putih untuk ibu hamil dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

Seduhan Lemon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel, sebelum diberikan seduhan lemon, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 13 orang (86,7%). Sedangkan sesudah diberikan seduhan lemon, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 4 orang (30,0%) dan ≤3 Kali sebanyak 11 orang (73,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan seduhan lemon, rata-rata mual muntah ibu hamil 1,53 kali dengan nilai std. deviation .51640. Berdasarkan analisis Uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai $p=0,001$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan seduhan lemon dan jahe putih untuk ibu hamil dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I

Pemberian intervensi kepada peneliti dimana terlebih dahulu pemberian lemon dimana proses pengolahannya dimulai dari penggunaan lemon dengan terlebih dahulu buah jeruk dibersihkan lalu dipotong dua bagian sama besar dan penggunaannya diberikan 2 potong lemon 3 kali dalam sehari dengan cara menghirup aroma dari lemon 5 kali dan pengolahan dan penggunaan jahe terlebih dahulu mengambil jahe sebanyak 50 gram dan 130 ml air untuk direbus selama $\pm 15-20$ menit, setelah itu pisahkan sisa jahe dengan air yang sudah direbus dengan menyaring ke dalam gelas berukuran 150 ml untuk sekali minum dan diminum 2 kali dalam sehari selama 7 hari berturut-turut. Setelah itu peneliti memberikan intervensi kepada masing-masing kelompok yang diberikan lemon dan rebusan jahe putih.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa, dominan ibu dengan umur 20-30 tahun mengalami mual muntah. Hal ini ditandai pada saat penelitian dilaksanakan. Sedangkan dari tingkat pendidikan dominan berpendidikan SMA dan dominan responden bekerja sebagai IRT sehingga pada saat penelitian ibu merespon dengan baik dan mereka antusias hadir pada saat penelitian dengan usia kehamilan >10 minggu yang paling dominan dijadikan sebagai sampel.

Terapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil menurut penelitian sebelumnya yaitu pengaruh terapi aroma lemon terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil oleh Dhini Angraini Dilon dan Rofika Aini (2021) didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dhillon, DA (2022) dengan judul pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual dan muntah pada ibu hamil di wilayah Kerja puskesmas harapan raya Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual muntah, dengan nilai $p\text{-value } 0.000 < 0.05$. Bagi masyarakat (ibu hamil) yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan non farmakologi dengan penggunaan terapi aroma yang tepat untuk menurunkan rasa mual dan muntah salah satunya menggunakan terapi aroma jeruk agar dapat mengurangi intensitas mual dan muntah sehingga bisa di kurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya

Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih (2022) dengan judul efektivitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum Analisa data menggunakan uji Paired t-test. Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22,1 dan terjadi penurunan skor setelah pemberian aromaterapi lemon menjadi 19,8. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil ($p\text{-value} = 0.017$).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maternity, D (2023) dengan judul inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87 Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan $P\text{-value} = 0.000$. Oleh karena itu disarankan bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah sehingga dapat mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya

Berdasarkan analisa peneliti selama berada di lapangan bahwa mual dan muntah jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut menjadi hyperemesis gravidarum atau mual dan muntah yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan keadaan ibu hamil menjadi buruk. Dampak yang terjadi pada ibu akibat dari mual dan muntah yaitu menurunnya cairan elektrolit didalam tubuh ibu sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, dan penurunan berat badan. Hal ini terlihat bahwa masih ada yang diberi inhalasi lemon namun frekuensi mual 1 sampai 2 kali. Oleh karena itu sebagai asumsi bahwa pada dasarnya ibu yang diberi inhalasi lemon mampu mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Selain itu setiap ibu hamil gejalanya tidak sama tetapi yang paling sering dirasakan adalah mual dan muntah yang berlebihan yaitu 10 kali, bahkan bisa setiap jam atau lebih dalam sehari. Penurunan berat badan $>5\%$ dari berat badan ibu hamil sebelum hamil, dehidrasi, nafsu makan tidak ada, lemah, nyeri epigastrium, oliguri, obstivasi, lidah kering dan tampak kotor, mata icterus, tekanan darah menurun, kulit pucat dan urine yang dikeluarkan ibu hamil memiliki warna kuning pekat. Kondisi ini juga bisa terjadi jika si ibu tidak buang air kecil selama 6 jam terakhir. Selain itu manfaat kulit lemon memiliki kandungan minyak esensial yang memiliki sifat anti mikroba, dan anti inflamasi minyak esensial dlimonene yang kandungannya memiliki kemampuan untuk meredakan asam lambung dan menjaga gerakan usus tetap normal sehingga diakini mampu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil, oleh karena itu sebagai bagian dari penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa kandungan inhalasi kulit lemon yang diberikan pada ibu hamil dalam mengatasi mual dan muntah dapat diberikan sebanyak dua potong kulit lemon dan diberikan 3 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pada dasarnya pemberian terapi lemon memiliki keterkaitan signifikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil karena dominan mengalami penurunan frekuensi mual muntah dan pada dasarnya semua responden yang diberi terapi lemon antusias pelaksanaan penelitian dilakukan dimana prinsip penatalaksanaan mual muntah meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil

mengonsumsi lemon dalam bentuk teh, teknik relaksasi dan aromaterapi. Mual muntah yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil. Apabila hal ini tidak ditangani secara tepat dan cepat maka akan berakibat buruk bagi ibu hamil dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian ibu hamil dan janin.

Seduhan Jahe Putih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel, sebelum diberikan seduhan jahe putih, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 14 orang (73,3%). Sedangkan sesudah diberikan seduhan jahe putih, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 6 orang (40,0%) dan ≤3 kali sebanyak 9 orang (60,0%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan seduhan jahe putih, rata-rata mual muntah ibu hamil 1,13 kali dengan nilai std. deviation .35187. Berdasarkan analisis Uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai $p=0,001$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan seduhan lemon dan jahe putih untuk ibu hamil dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Jahe putih efektif dalam mengurangi mual muntah daripada pada ibu hamil, hal ini disebabkan karena jahe memiliki kandungan seperti minyak atsiri Zingiberena (zingiberona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesis pada neuron-neuron serotonergis 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 (Saifuddin, 2020).

Ibu hamil yang mengalami mual muntah memiliki risiko terjadi terus-menerus dan mengganggu keseimbangan gizi, cairan, dan elektrolit tubuh. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang berkelanjutan dapat terkena dehidrasi sehingga menimbulkan gangguan pada kehamilannya. Berbagai upaya preventif yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah agar tidak menjadi kondisi yang parah dilakukan dengan cara modifikasi lifestyle menghindari stress dan istirahat yang cukup, mengatur diet yaitu mengatur pola makan sedikit namun sering tidak mengonsumsi minuman bersoda. Terapi farmakologi dan non farmakologi diberikan obat-obatan berupa antiemetic (Mutia, 2021).

Terapi nonfarmakologi yaitu terapi-terapi tradisional, yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil seperti akupunktur dan acupressure, seperti pemberian aromaterapi atau sari lavender dengan cara menekan pada titik pericardium 6 atau P6 selama sepuluh menit atau lebih beberapa kali sehari, namun tidak semua ibu hamil tahu dan paham dimana posisi titik akupunktur tersebut. Pengobatan herbal yaitu, dengan mengonsumsi ramuan obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti jahe, kulit pohon elm dan the rempah-rempah pada kondisi yang di alami mual muntah tersebut ibu hamil dengan spontan akan memuntahkan sesuatu yang masuk kedalam mulutnya maka pengobatan herbal hanya sebagian kecil berhasil (Mochtar, R. 2020).

Mual dan muntah pada kehamilan terjadi karena pengaruh hCG, penurunan tonus otot-otot traktus digestivus sehingga seluruh traktus digestivus mengalami penurunan kemampuan bergerak. Peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG) akan menginduksi ovarium untuk memproduksi estrogen yang dapat merangsang mual dan muntah. Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini dialami sejak awal kehamilan. Penyebab mual muntah awal kehamilan ini karena adanya peningkatan hormonal dan penyesuaian tubuh terhadap perubahan hormonal tubuh yang tidak merasakan apa-apa, ada yang hanya sekali mual, tapi ada juga yang mengalami mual muntah yang sangat hebat sehingga memerlukan pengobatan (Lestari, D. 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Rahmaini Fitri Harahap (2020) dengan pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan terjadi perubahan pada ibu hamil setelah pemberian air rebusan jahe, frekuensi emesis gravidarum dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan. Terlihat bahwa pada hari pertama sebelum diberikan air rebusan jahe semua responden sebanyak (100%) 25 orang mengalami emesis gravidarum berat. Setelah diberikan air rebusan jahe, terdapat (80,0%) 24 orang yang mengalami perubahan mual muntah, yaitu mengalami mual dan muntah sedang. Pada hari kedua, setelah diberikan minuman air rebusan jahe,

frekuensi mual muntah terus mengalami perubahan, yaitu terdapat (100%) 25 orang yang merasakan emesis gravidarum yang biasa, lalu di hari ketiga, ibu merasakan emesis gravidarum biasa berubah menjadi mengalami mual muntah ringan dan (80,0%) 24 orang dan hanya (20,0%) 6 orang yang mengalami mual muntah sedang.

Berdasarkan analisa peneliti selama berada dilapangan khususnya dalam pemberian jahe kepada ibu hamil yang diyakini dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu penelitian lain memaparkan bahwa 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 jahe, daun peppermint dan lemon. Selain mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah, para ibu bisa mencoba berbagai ramuan tradisional seperti jahe yang dapat mengatasi mual muntah dengan cara di seduh. Ibu hamil saat ini cenderung malas untuk meminum seduhan jahe dengan alasan tidak menyukai aromanya dan malas membuat diperkecil sehingga mengurangi risiko terhadap kehamilan.

Perbandingan antara Seduhan Lemon dan Jahe Putih

Hasil Penelitian lebih efektif seduhan jahe putih, rata-rata mual muntah ibu hamil 1,13 kali dengan nilai std. deviation .35187. Berdasarkan analisis Uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai $p=0,001$ dibandingkan dengan seduhan lemon, rata-rata mual muntah ibu hamil 1,53 kali dengan nilai std. deviation .51640. Berdasarkan analisis Uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai $p=0,001$

Keterbatasan Penelitian

1. Masih terdapat beberapa responden yang kurang responsif terhadap intervensi yang diberikan seperti ibu tidak menyukai pemberian Seduhan lemon dan rebusan jahe putih yang diberikan.
2. Responden yang tidak patuh dengan intervensi yang dilakukan sehingga peneliti harus benar memantau ibu hamil yang dijadikan sebagai sampel.

KESIMPULAN

Dari hasil Penelitian dilaksanakan maka setelah dilakukan penelitian diperoleh bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel, sebelum diberikan seduhan lemon, responden yang mengalami mual muntah > kali sebanyak 13 orang (86,7%). Sedangkan sesudah diberikan seduhan lemon, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 4 orang (30,0%) dan ≤ 3 Kali sebanyak 11 orang (73,3%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang sampel, sebelum diberikan seduhan jahe putih, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 14 orang (73,3%). Sedangkan sesudah diberikan seduhan jahe putih, responden yang mengalami mual muntah >3 kali sebanyak 6 orang (40,0%) dan ≤ 3 Kali sebanyak 9 orang (60,0%).
3. Hasil Penelitian lebih efektif seduhan jahe putih, rata-rata mual muntah ibu hamil 1,13 kali dengan nilai std. deviation .35187. Berdasarkan analisis Uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai $p=0,001$ dibandingkan dengan seduhan lemon, rata-rata mual muntah ibu hamil 1,53 kali dengan nilai std. deviation .51640. Berdasarkan analisis Uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai $p=0,001$

REFERENSI

- Arikunto. 2020. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta. Rineka Cipta
- Bobak. 2021. *Buku Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Bartini. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Cunningham. 2021, *obstetric Williams*, EGC: Jakarta.
- Dainty. 2020. *Terapi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, VOL.II, NO.3, 2017

- Eni. 2020. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Yogyakarta: Fitramaya
- Holmes. 2022. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: EGC
- Jannah. 2021. Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan. Andi: Yogyakarta
- Kemendes. 2023. Profil Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Marmi. 2021. Asuhan Kebidanan Antenatal. Jakarta: TIM
- Manuaba. 2020. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta. EGC
- Misaroh. 2022. Fisiologi Kehamilan dan Persalinan Jakarta: Yayasan Essentia Medika
- Maulana. 2020. Penyakit Kehamilan Dan Pengobatannya. Katahati: Yogyakarta
- Megasari. 2022. Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I. Deepublish: Yogyakarta.
- Mochtar. 2020. Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Fisiologi. EGC: Jakarta
- Marliana. 2021. Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum. Jurnal Bidan
30LGZLIH_RXUQDO' Volume 2 No. 02, Juli 2019 pISSN 2477-3441
- Maartadisoebrota. 2020. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo. 2020. Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Ketiga. Jakarta. Rineka Cipta
- Nurfalah. 2022. Pemberian Jahe Instan Terhadap Kejadian Mual Muntah dan Asupan Energi pada
Ibu Hamil Trimester Pertama. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Volume 10 No. 04 April 2022.
- Nugroho. 2021. Patologi Kebidanan. Nuha Medika: Yogyakarta
- Pudiasuti. 2020. Asuhan Kebidanan Pada Hamil Normal dan Patologi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rukiyah. 2020. Asuhan Neonatus, Bayi dan Anak. Jakarta: TIM
- Rofi'ah. 2019. Studi Fenomenologi Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil trimester I. Jurnal
Riset Kesehatan, 8 (1), 2019, 41 – 52. DOI: 10.31983/jrk.v8i1.3844
- Saifuddin. 2020. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.
Jakarta.Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sastrawinta. 2020. Obstetric Patologi Ilmu Kesehatan Reproduksi, Penerbit Buku Kedokteran.
Jakarta: EGC
- SDKI. 2023. Survey Demografi Kesehatan Indonesia
- Saleha. 2021. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan, Jakarta : Penerbit Salemba Medika
- Triana. 2020. Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil T di Kabupaten Kendal. Jurnal Kebidanan
Malakbi Volume 1, Nomor 2, Agustus 2020, pp. 50 – 56 ISSN 2720-8842 (Online)
- Umu. 2018. Pengaruh Pemberian Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil
Trimester I di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta. (Jurnal pdf).
- Vivi. 2022. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika
- Winkjosastro. 2021. Ilmu Kebidanan, Jakarta: YBP-SP
- Walyani 2022. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Pustaka Baru: Yogyakarta
- Widiasari. 2022. Pola Pemberian Terapi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Oleh Dokter Spesialis
Obstetri Dan Ginekologi Serta Bidan Di Kota Denpasar. E-JURNAL MEDIKA, VOL 6 NO 5.
ISSN:2303-1395
- Yesi. 2020. Efektifitas Pemberian Terapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum
Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Indra Iswari Volume 8 No. 1 (April 2020) The Author(s) 2020