

PERBANDINGAN WEDANG JAHE DAN SEREH LEMON DALAM MENGURANGI KELUHAN MORNING SICKNESS

Imroatul Azizah^{1*}, Sifty Lia Amanda²

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi

Email Korespondensi: Azizah578@Gmail.Com

Disubmit: 11 Januari 2025 Diterima: 31 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 September 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19265>

ABSTRACT

Pregnant women in their first trimester often experience morning sickness. If untreated, it can progress to hyperemesis gravidarum, leading to severe dehydration, organ damage, loss of consciousness, and even death. This study aims to compare the effectiveness of ginger tea and lemongrass lemon tea in reducing morning sickness complaints in first-trimester pregnant women. The study used a Pre-Experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design and a quantitative approach. Data were collected using the PUQE-24 questionnaire from 63 respondents selected through purposive sampling. The teas were given twice daily (250 ml) for one week, and the results were analyzed using the Wilcoxon test. The findings showed a Sig. 2-Tailed value of 0.000 (p -value < 0.05), confirming the alternative hypothesis. Based on the mean value, lemongrass lemon tea was more effective than ginger tea. Both teas can serve as non-pharmacological interventions in complementary midwifery care to alleviate morning sickness. Government support is needed to ensure herbal ingredients are affordable for all.

Keywords: *Morning Sickness, Tea, Lemongrass Lemon Tea, Herbal Complementary, Pregnancy Monitoring*

ABSTRAK

Setiap wanita hamil trimester 1 sering mengalami morning sickness. Jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi hyperemesis gravidarum yang menyebabkan dehidrasi berat, kerusakan organ, penurunan kesadaran, hingga kematian. Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas wedang jahe dan wedang serih lemon dalam mengurangi keluhan morning sickness pada ibu hamil trimester 1. Metode yang digunakan adalah Pre-Experiment dengan rancangan One Group Pretest Posttest Design dan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PUQE-24 pada 63 responden dengan purposive sampling. Wedang diberikan 2 kali sehari (250 ml) selama 1 minggu, lalu tingkat morning sickness dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan nilai Sig. 2-Tailed 0,000 (p -value < 0,05), sehingga H_a diterima. Berdasarkan nilai mean, wedang serih lemon lebih efektif dibandingkan wedang jahe. Keduanya dapat menjadi upaya nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan komplementer untuk mengurangi morning sickness. Dukungan pemerintah diperlukan untuk memastikan bahan herbal terjangkau oleh semua kalangan.

Kata Kunci: *Morning Sickness, Wedang Jahe, Wedang Serih Lemon, Komplementer Herbal, Pemantauan Kehamilan*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan penyatuan spermatozoa dan ovum kemudian terjadi konsepsi ke dalam endometrium. Ketidaknyamanan kehamilan hampir di alami oleh setiap ibu hamil. Kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil didunia menurut WHO berkisar 14% (Maisaroh, 2023) Sekitar 70-80% wanita hamil mengalami emesis gravidarum, ini juga terjadi pada 60-80% wanita hamil primigravida dan 40-60% wanita hamil multigravida (Rudiyanti, 2019). Angka kejadian *Morning sickness* beragam di seluruh dunia, dengan tingkat kejadian 0,9 persen di Swedia, 0,5 persen di California, 1,9 persen di Turki dan Amerika Serikat, dan 1% hingga 3% dari seluruh kehamilan di Indonesia. Sebanyak 50-70% ibu hamil di Indonesia mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal kehamilan. Ini juga terjadi pada 60-80% ibu hamil yang merupakan multigravida dan 40-60% ibu hamil yang merupakan primigravida. Selain itu, prevalensi *Morning sickness* di Indonesia berbeda-beda di setiap wilayah (Faizah, 2023). Berdasarkan data rekam medis pada kunjungan ibu hamil di Puskesmas Gedong Air yaitu 235 ibu hamil pada tahun 2023 sekitar 138 ibu hamil (59%) mengalami *morning sickness*. Ketidaknyamanan yang paling umum bagi ibu hamil di trimester pertama adalah muntah, juga dikenal sebagai *morning sicknes*. Mual muntah dapat terjadi tidak hanya pada pagi hari, tetapi juga pada malam hari. tapi mungkin muncul di siang hari atau sore hari. Kondisi lambung yang kosong biasanya menyebabkan ini, sehingga lebih sering mengalami mual saat Angka kejadian sakit kepala pagi berkisar 25%-90% (Fitriani, n.d.).

Ada beberapa tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mengurangi *Morning sickness* pada ibu hamil diantaranya Jahe, Lemon dan sereh. Jahe memiliki banyak manfaat, termasuk anti penuaan, anti kanker, meredakan nyeri haid, menurunkan glukosa darah dan kolesterol, memperkuat sistem kekebalan tubuh, melawan infeksi dan bakteri jahat, sakit otot dan pinggang, masalah pencernaan, dan meredakan *morning sickness* bagi ibu hamil (Eliska, 2022). Aromaterapi sereh sitronella berasal dari sereh merah (*Cymbopogon Nardus*), yang merupakan jenis sereh yang wangi dan sangat pengiri yang memiliki tingkat minyak yang tinggi. Minyak ini memiliki sifat analgesik, sedatif, antinosisseptif, dan anti inflamasi (Istiqomah et al., 2022). Lemon juga memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh. Lemon memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk untuk pencernaan, metabolisme, hati, ginjal, dan bahkan sebagai antikanker (Muaris, 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fransiska (2022), ditemukan hasil yang berpengaruh pada penggunaan minuman jahe dalam menurunkan frekuensi muntah pada ibu hamil trimester 1. Jahe, nama latinnya *Zingiber Officinale*, adalah tanaman rimpang yang biasa kita lihat di sekitar kita. Digunakan sebagai obat tradisional dan bumbu dapur, jahe mengandung *shogaol* dan *gingerol* sebagai antioksidan. Jahe memiliki banyak manfaat, termasuk anti penuaan, anti kanker, meredakan nyeri haid, menurunkan glukosa darah dan kolesterol, memperkuat sistem kekebalan tubuh, melawan infeksi dan bakteri jahat, sakit otot dan pinggang, masalah pencernaan,

dan meredakan *morning sickness* bagi ibu hamil (Eliska, 2022).

Penelitian serupa juga dilakukan Sudarsono (2024), bahwa aroma dari sereh juga mampu menurunkan terjadinya muntah pada ibu hamil. Aromaterapi sereh sitronella berasal dari sereh merah (*Cymbopogon Nardus*), yang merupakan jenis sereh yang wangi dan sangat pengiri yang memiliki tingkat minyak yang tinggi. Minyak ini terutama terdiri dari *geraniol* (85-90 persen), *sitronela* (35-45 persen), *geraniol asetat* (3-8 persen), dan *sitronela asetat* (2-4 persen). Minyak ini memiliki sifat analgesik, sedative, antinosiseptif, dan anti inflamasi, khususnya untuk nyeri yang dikaitkan dengan peradangan, dan sebagian dikaitkan dengan penurunan rangsangan pada saraf perifer (Istiqomah et al., 2022).

Ketidaknyamanan ibu hamil juga merupakan penentu dalam kesejahteraan ibu selama menjalani masa kehamilan dan kesejahteraan janin dalam tumbuh kembangnya selama di dalam perut. *Morning sickness* juga akan berpengaruh terhadap pola makan pada masa kehamilan sehingga dapat mengganggu tumbuh kembang janin yang sedang menjalani masa *golden age* di 1000 hari kehidupan pertamanya. Berdasarkan hal ini, mendukung peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang pengaruh pemberian wedang jahe dan wedang sereh lemon dalam mengurangi keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Gedong Air tahun 2024. Tujuan khusus mengetahui perbandingan pemberian wedang jahe dan wedang sereh lemon dalam mengurangi keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1. Manfaat penelitian ini yaitu untuk berkontribusi kepada profesi kebidanan sebagai pengembangan

terapi komplementer non farmakologis dan juga kepada institusi sebagai tambahan literatur penelitian. Selain itu kepada ibu hamil guna memberikan penanganan yang terjangkau dalam mengurangi keluhan *morning sickness*.

TINJAUAN PUSTAKA

Mual muntah (*morning sickness*) yang dialami merupakan ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester 1. Trimester pertama, atau tiga bulan pertama kehamilan, adalah periode penting dalam kehidupan bayi (Nasution & Daulay, 2023). Biasanya dimulai antara usia kehamilan 4-10 minggu pada trimester pertama dan akan hilang sebelum 20 minggu pada trimester kedua (Atiqoh, 2020). *Morning sickness* yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama dengan keluhan pusing di kepala, mual ringan sampai muntah (Nasution & Daulay, 2023) Emesis yang tidak ditangani segera dapat bertambah menjadi hyperemesis. Mengakibatkan perkembangan janin terganggu, kematian janin dalam kandungan, atau kelainan kongenital pada janin (Fransiska et al., 2022).

Terapi terbaik pada awal pada *morning sickness* perlu penanganan konservatif diikuti dengan perubahan diet, dukungan emosional dan penggunaan terapi alternatif seperti herbal. (Nasution & Daulay, 2023). Kemajuan medis yang cepat juga mendorong minat yang semakin besar pada obat herbal. Orang-orang beralih ke masa lalu dan mencari obat tradisional karena obat-obatan modern mungkin memiliki efek samping yang kuat dan tidak menyenangkan, sehingga penyembuhan terlihat lebih buruk daripada kondisi penyakit itu sendiri. Masyarakat umum telah

menggunakan obat herbal secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Zakiyah & Dwi, n.d.).

Sereh juga digunakan dalam pengobatan herbal karena kandungan antioksidan dan anti-peradangannya. Senyawa anti-peradangan seperti asam klorogenik, isoorientin, dan swertiajaponin ditemukan dalam daun sereh, yang memiliki kemampuan untuk mengatasi dan mencegah berbagai gangguan kesehatan. Bisa juga sebagai antioksidan karena dapat membantu mengurangi radikal bebas dalam tubuh yang dapat menjadi timbulnya penyakit (Putri, 2020)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi *Pre-Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design* dengan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PUQE-24 pada 63 ibu hamil trimester 1 dengan menggunakan cara *purposive sampling*. Kuesioner ini berisi 3 pertanyaan tentang mual dan muntah dengan interpretasi skor PUQE-24 yaitu nilai 3 (tidak mual muntah), nilai 4-6 (derajat ringan), nilai 7-12 (derajat sedang), dan nilai 13-15 (derajat berat). Penelitian dilakukan dengan membagi 3

kelompok, 2 kelompok diberi perlakuan yang sama dengan bahan yang berbeda. Kelompok pertama yaitu wedang jahe dan kelompok kedua yaitu wedang sereh lemon. Dilakukan observasi selama 1 minggu. Satu kelompok lagi sebagai kelompok kontrol

Pengukuran kuesioner PUQE-24 dilakukan 2 kali yaitu sebelum responden diberikan terapi wedang jahe dan wedang sereh lemon dan 1 minggu setelah mengkonsumsi rutin setiap hari sebanyak 2 kali. Pagi hari 1 gelas wedang hangat (250 ml) begitu juga pada sore hari dengan cara yang sama. Setelah dilakukan penelitian langkah berikutnya yaitu memasukkan data ke dalam aplikasi SPSS untuk dilakukan uji analisis. Jumlah sampel yang ada lebih dari 30 responden maka dilakukan uji normalitas dengan Uji Normalitas *Kolmogrov-Smirnov* pada data penelitian dengan hasil yaitu data tidak berdistribusi normal sehingga pengambilan hipotesis digunakan metode non parametrik test dengan uji *Wilcoxon*. Penggunaan analisa ini untuk menguji wedang jahe dan wedang sereh lemon dalam mengurangi keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester satu. Hal ini digunakan untuk membandingkan data sebelum dan sesudah pemberian wedang jahe dan wedang sereh lemon dengan menggunakan taraf signifikansi 95% (0,05).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

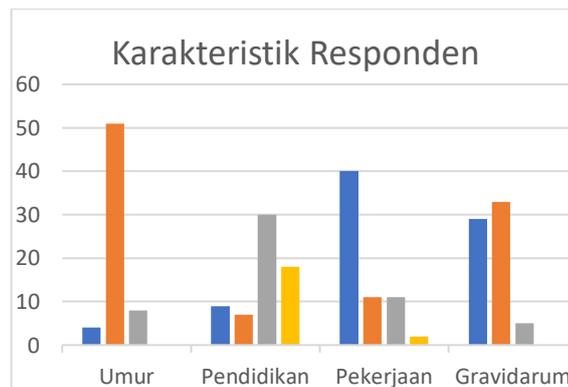
Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
< 20	4	6.35 %
20-35	51	80.95 %
> 35	8	12.70 %
Pendidikan		

SD	9	14,1 %
SMP	7	10,9 %
SMA	30	46,9 %
S1	18	28,1 %
Pekerjaan		
IRT	40	62,5 %
ASN	11	17,2 %
Pedagang	11	17,2 %
Swasta	2	3,1 %
Gravidarum		
Primigravida	29	45,3 %
Multigravida	33	51,6 %
Grande	2	3,1 %
Multigravida		

Sumber Data : Primer penelitian 2024

Berdasarkan hasil tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 63 jumlah responden, responden yang berumur < 20 tahun sebanyak 4 (6,35%), responden yang berumur 20-35 tahun sebanyak 51 (80,95%) dan responden yang berumur > 35 tahun sebanyak 8 (17,3%). Tingkat

pendidikan tertinggi adalah SMA 30 responden (46,9 %) dan terendah adalah SD sebanyak 9 responden (14,1 %). Pekerjaan terbanyak adalah IRT sebanyak 40 responden (62,5 %) dan terendah sebanyak 2 responden (3,1%).



Gambar 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan gravidarum yaitu terbanyak multigravida sebanyak 33

responden (51,6%) dan terendah grande multigravida sebanyak 2 orang yaitu 2 responden (3,1%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Keluhan *Morning sickness* Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Wedang Jahe

Tingkat Keluhan	Mean	Standar Deviasi	Minimal	Maksimal	N
Sebelum	3,00	0,707	1	4	21
Sesudah	2,19	0,512	1	3	21

Sumber Data : Primer penelitian 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas, didapatkan bahwa rata-rata nilai tingkat keluhan *morning sickness* dari 21 orang ibu hamil trimester I sebelum diberikan terapi wedang jahe adalah 0,707, standar deviasi 3,00, nilai tingkat keluhan *morning sickness* minimal adalah 1 (tidak keluhan) dan maksimal adalah 4 (berat). Setelah diberikan wedang jahe rata-rata nilai tingkat keluhan *morning sickness* berubah menjadi 2,19, dengan standar deviasi 0,512, nilai tingkat keluhan *morning sickness* minimal adalah 1 (tidak mual muntah) dan nilai maksimal

adalah 3 (sedang). Sesuai dengan penelitian oleh Anggraini dkk, pada tahun 2022 dengan penelitian tentang efektifitas minuman sari jahe terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Pada penelitian tersebut didapatkan 6 responden (26%) mengalami muntah ringan, 17 responden (74%) mengalami muntah sedang setelah diberi perlakuan dengan wedang jahe mengalami penurunan keluhan ringan 20 responden (87%) dan berat 3 responden (13%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Keluhan *Morning sickness* Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Wedang Sereh Lemon

Tingkat Keluhan	Mean	Standar Deviasi	Minimal	Maksimal	N
Sebelum	3,00	0,707	1	4	21
Sesudah	2,19	0,512	1	3	21

Sumber Data : Primer penelitian 2024

Berdasarkan tabel 3 di atas, didapatkan bahwa rata-rata nilai tingkat keluhan *morning sickness* dari 21 orang ibu hamil trimester I sebelum diberikan terapi wedang sereh lemon adalah 3,14, dengan standar deviasi 0,573, nilai tingkat keluhan *morning sickness* minimal adalah 2 (ringan) dan nilai maksimal adalah 4 (berat).

Setelah diberikan wedang sereh lemon rata-rata nilai tingkat keluhan *morning sickness* berubah menjadi 2,29, dengan standar deviasi 0,463, nilai tingkat keluhan *morning sickness* minimal adalah 1 (tidak ada mual muntah) dan nilai maksimal adalah 3 (berat).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnove Test

Kolmogrov-Smirnove Test		
	Statistic	Sig.
Pre Test Eksperimen	0,316	0,000
Post Test Eksperimen	0,361	0,000

Sumber Data : Primer penelitian 2024

Berdasarkan Tabel 4 hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnove Test pada tabel diatas, didapatkan nilai signifikansi pre test

eksperimen adalah 0,000 ($< 0,05$), dan nilai signifikansi post test eksperimen adalah 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan data penelitian

ini tidak terdistribusi normal. Karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan

analisis statistik non parametrik, yaitu menggunakan Uji Wilcoxon.

Tabel 5. Hasil Uji Sample Wilcoxon

	N	Mean	Z	Sig
Pre Test dan Post Test	63	18,50	-5,856	0,000

Sumber Data : Primer penelitian 2024

Dari Tabel 5 di atas, diketahui bahwa berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai Signifikansi yaitu 0,000 yang bermakna p value = 0,000 ($< 0,05$). Didapatkan kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai tingkat keluhan *morning sickness* ibu hamil

trimester I sebelum dan setelah terapi pemberian wedang jahe dan wedang sereh lemon dalam menurunkan keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung tahun 2024.

PEMBAHASAN

Pada Trimester pertama Kadar hormon estrogen dan progesteron meningkat dalam tubuh, ibu menderita berbagai penyakit fisiologis seperti mual, muntah, kelelahan, dan pembesaran payudara (Sulistyawati, 2013). Ketidaknyamanan yang paling umum bagi ibu hamil di trimester pertama adalah muntah, juga dikenal sebagai *morning sickness*. Mual muntah dapat terjadi tidak hanya pada pagi hari, tetapi juga pada malam hari. tapi mungkin muncul di siang hari atau sore hari. Kondisi lambung yang kosong biasanya menyebabkan ini, sehingga lebih sering mengalami mual saat Angka kejadian sakit kepala pagi berkisar 25%-90% (Fitriani, n.d.)

Rasa Tidak nyaman disebabkan oleh perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan, ibu hamil paling sering mengalami mual dan muntah, terutama pada awal kehamilan atau pada trimester pertama. Selain itu, mencium bau makanan tertentu dapat menyebabkan mual dan

muntah (Puspita et al., 2023). Mual dan muntah selama triwulan pertama kehamilan adalah normal. Namun, ibu menjadi lemah, tidak berselera makan, kehilangan berat badan, dan mengalami nyeri ulu hati jika muntah-muntah terjadi lebih dari 7 kali dalam sehari. Keadaan seperti ini tidak boleh dibiarkan terjadi. Menghubungi bidan atau dokter untuk mendapatkan bantuan. Ibu hamil mungkin menderita penyakit berat dan perlu dirawat di rumah sakit. Untuk mengatasi kekurangan cairan dan makanan, cairan infus harus diberikan. Jika tidak diperbaiki, akan berdampak negatif pada ibu dan anak di kandungan (Maulana, 2020).

Dalam penanganannya pada umumnya bisa ditempuh dengan terapi farmakologis. Biasanya dalam membantu mengatasi keluhan *morning sickness* (mual muntah) dokter akan memberikan terapi seperti vitamin B6, vitamin B Kompleks. Dapat juga berupa terapi pengobatan ringan seperti domperidone, sedative ringan,

lumnal, barbitural, simetil, primpran, emterol dan obat-obatan sejenis lainnya (Puspita et al., 2023).

Ada alternatif non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan. Di antara upaya tersebut adalah menghindari makanan yang berbau tajam dan pedas, makan sedikit tetapi sering, mendapatkan dukungan emosional, aromaterapi, akupresur, minuman wedang hangat berbahan alami seperti jahe, lemon dan sereh (Sudarsono, 2024). Hal yang sedang diteliti oleh penulis dalam terapi komplementer untuk mengurangi morning sickness adalah minuman (wedang) berbahan jahe, sereh dan lemon. Dalam bahasa Jawa, "wedang" berarti "minuman" dan biasanya digunakan untuk menggambarkan minuman tradisional yang segar dan menyehatkan badan. Tidak mengherankan bahwa wedang biasanya dibuat dari berbagai jenis tumbuhan berkhasiat yang dikenal masyarakat sebagai sumber kesehatan, seperti jahe, kayumanis, secang, pala, cengkih, sereh, lemon dan daun pandan (Yunita, 2012).

Jahe adalah tanaman obat dengan aroma kuat. Jahe (*Zingiber Officinale*) termasuk dalam suku temu-temuan (Zingiberaceae), yang terdiri dari famili dengan tanaman lain seperti temu lawak (*Curcuma xanthorrhizal*), temu hitam (*Curcuma eruginosal*), kunyit (*Curcuma domestical*), kencur (*Kaempferia galangal*), lengkuas (*Languas galangal*) dan lainnya (Gardjito, 2018). Kandungan minyak atsiri jahe, yang berkisar antara 1 hingga 3 persen, memberikan aromanya yang unik. Jahe dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah karena kandungan minyak Atsiri Zingiberena, Zingiberol, Bisabilena, Kurkuman, Gingerol, Flandrena, vit A dan resin pahit. Senyawa lain dalam jahe, seperti

flavonoid, fenolik, alkaloid, dan terpenoid, berfungsi sebagai senyawa antibakteri. Senyawa ini terbukti dapat menghentikan pertumbuhan bakteri seperti *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*, dan *Staphylococcus aureus* yang menyebabkan keracunan makanan (Gardjito, 2018).

Penelitian oleh Bahrah pada tahun 2019 tentang manfaat minum jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas SP4 Manokwari selama trimester pertama kehamilan. Kelompok intervensi mengalami penurunan mual muntah setelah diberi minuman jahe. Kandungan kimia jahe termasuk minyak atsiri, yang menyegarkan dan menghasilkan bau, sehingga menghentikan reflek muntah. Rasa pedas jahe menghangatkan rubuh dan mengeluarkan keringat. Ginekoil, shaogaol, dan galanolactone, yang merupakan contoh diterpenoid, juga memiliki efek antiemetik. Karena jahe dan sereh dapat menyebabkan keguguran, dosis hariannya tidak boleh melebihi 200 gram (Nasution & Daulay, 2023).

Di dalam sereh dapat ditemukan beberapa zat gizi, seperti mineral magnesium, kalium, kalsium, vitamin C, zat besi, fosfor, dan vitamin A. Sereh juga memiliki sifat antibakterial. Kandungan kimia sereh antara lain adalah minyak astiri dengan komponen-komponen citronefral, citral, geraniol, metil-heptonone, eugenol-metil eter, dipenten, eugenol, kadinen, kadinol dan limonene yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah (Alaara, 2021). Sereh mendukung kadar kolesterol yang sehat dan anti-hiperlipidemia dan hiperkolesterolemia. Studi menunjukkan bahwa konsumsi sereh secara teratur menurunkan kolesterol LDL dan mempertahankan tingkat trigliserida sehat dalam tubuh. Ini akan mengurangi aterosklerosis dan

berbagai gangguan jantung dengan meningkatkan aliran darah yang terhalang di arteri dan mencegah akumulasi lipid dalam pembuluh darah (Nugraha et al., 2019).

Sereh juga digunakan dalam pengobatan herbal karena kandungan antioksidan dan anti-peradangannya. Senyawa anti-peradangan seperti asam klorogenik, isoorientin, dan swertiajaponin ditemukan dalam daun sereh, yang memiliki kemampuan untuk mengatasi dan mencegah berbagai gangguan kesehatan. Bisa juga sebagai antioksidan karena dapat membantu mengurangi radikal bebas dalam tubuh yang dapat menjadi timbulnya penyakit (Putri, 2020). Lemon juga memperbaiki sistem pencernaan sehingga lebih mudah menyerap zat gizi. Asam sitrat dapat membantu berbagai masalah pencernaan, seperti dispepsia, sembelit, *biliouness*, cacingan, dan perut kembung, seperti yang ditunjukkan oleh berbagai penelitian (Muaris, 2013b). Lemon adalah sumber vitamin C dan folat yang sangat baik, yang keduanya memiliki peran dalam mempertahankan integritas penghalang imunologis dan dalam mendukung fungsi berbagai jenis sel kekebalan termasuk fagosit, sel pembunuh alami, sel T dan sel B. Vitamin C adalah antioksidan dan mengurangi aspek respons inflamasi (Septiani et al., 2022).

Sesuai dengan penelitian Sudarsono (2024) tentang pengaruh aroma terapi sitronella terhadap frekuensi emesis gravidarum didapatkan 12 responden (52,2%) mengalami muntah ringan, 8 responden (34,8%) mengalami muntah sedang dan 3 orang muntah berat (13%) setelah diberi perlakuan dengan aromaterapi sereh mengalami penurunan keluhan ringan 10 responden (43,5%) dan sedang 6 responden (26,1%) dan berat 1 responden (13%) . Pada penelitian

berikutnya yang dilakukan oleh Rini tahun 2021 tentang efektifitas aromaterapi lemon untuk emesis gravidarum di peroleh 52 % mengalami keluhan ringan dan 45,3 sedang dan 2,5 % berat. Jika dibandingkan nilai mean berdasarkan tabel tersebut antara wedang jahe dan wedang sereh lemon setelah pemberian terapi maka nilai mean wedang sereh lemon lebih besar dari nilai mean wedang jahe.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada pemberian wedang jahe dan wedang sereh lemon dalam mengurangi keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester satu. Hasil terapi wedang sereh lemon lebih efektif dalam mengurangi *morning sickness* dibandingkan wedang jahe.

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya, untuk peneliti selanjutnya karena keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti, diharapkan dapat mengembangkan metode penelitian baru dengan menggunakan temuan ini sebagai untuk penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaara. (2021). *Metode Dan Cara Budidaya Sereh*. Elementa Media.
- Atiqoh, R. (2020). *Kupas Tuntas Hyperemesis Gravidarum*. One Peach Media.
- Eliska. (2022). *Pengolahan Bahan Tanaman Pangan Lokal Untuk Mengatasi Masalah Gizi*. Cv. Merdeka Kreasi Group.
- Faizah, Z. (2023). *Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Frekuensi Emesis Gravidarum*

- Pada Ibu Hamil Trimester I Di Tpm Z Jakarta Barat.*
- Fitriani, A. (N.D.). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii.*
- Fransiska, A., Marfuah, S., & Apriastuti, D. A. (2022). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 4, 131-140.
- Gardjito, M. (2018). *Dari Bir Jwa Sampai Wedang Uwuh.*
- Istiqomah, A., Erishna, M., Wahyuni, S., & Astuti, E. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Sereh Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara. *Kesehatan.*
- Maulana, M. (2020). *Panduan Lengkap Kehamilan Memahami Kesehatan Reproduksi, Cara Menghadapi Kehamilan Dan Kiat Mengasuh Anak* (I. Muhsin (Ed.)). Ar-Ruzz Media Group.
- Muaris, H. J. (2013a). *Khasiat Lemon Untuk Kesetabilan Kesehatan.* Gramedia Pustaka Utama.
- Muaris, H. J. (2013b). *Khasiat Lemon Untuk Kestabilan Kesehatan.* Gramedia Pustaka Utama.
- Nasution, P., & Daulay, N. K. (2023). *Mengatasi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Klinik Bidan Mariana Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020.* 8(2).
- Nugraha, Aviasti, Nasution, A., Amaranti, R., Mulyati, D. S., & Nursagita, C. (2019). *Pemanfaatan Minyak Atsiri Jenis Sereh Wangi (Budidaya, Penyulingan Dan Perkembangan Teknologi).* Unisba Press. https://books.google.co.id/books?id=Z7nveaaaqbaj&Newbks=0&Printsec=Frontcover&Pg=Pp1&Dq=Pemanfaatan+Minyak+Atsiri+Jenis+Sereh+Wangi&Hl=Id&Source=Newbks_Fb&Redir_Esc=Y#V=OnePage&Q=Pemanfaatan+Minyak+Atsiri+Jenis+Sereh+Wangi&F=False
- Puspita, R., Rahmi, R., & Sari Tanberika, F. (2023). *Kehamilan Menyenangkan : Kenali Masalah Dan Penanganannya Dengan Pendekatan Terapi Komplementer.* Gosyen Publishing.
- Putri, A. (2020). *Rempah-Rempah (Bumbu Dapur Kaya Manfaat).* Guapedia.
- Septiani, C., Nurul Widyawati, M., & Kurnianingsih. (2022). *Ekstraksi Lemon Menggunakan Teknologi Ultrasound Assisted Extraction Untuk Peningkatan Imunitas Ibu Nifas.* Pustaka Rumah C1nta. https://www.google.co.id/books/edition/Ekstraksi_Lemon_Citrus_Limon_Menggunakan/Rduoeaaaqbaj?hl=Id&Gbpv=1&Dq=Ekstraksi+Lemon+Menggunakan+Teknologi+Ultrasound+Assisted+Extraction+Untuk+Peningkatan+Imunitas+Ibu+Nifas&Pg=Pr7&Printsec=Frontcover
- Sudarsono, N. H. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Serai Sitronella Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Di Puskesmas Karang Karang Rejo.*
- Sulistiyawati, A. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan.* Salemba Medika.
- Zakiah, Z., & Dwi, L. (N.D.). *Analisis Minat Masyarakat Dalam Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Untuk Peningkatan Kesehatan Diri Dan Keluarga.* 69-75.