

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KOMBINASI JAHE DAN LEMON UNTUK
MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL
TRIMESTER I DI PUSKESMAS
PEBAYURAN**

Omega DR. Tahun^{1*}, Kamah Husnulaini²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: kamah.husnul25@gmail.com

Disubmit: 11 Agustus 2025 Diterima: 31 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 September 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.22070>

ABSTRACT

Emesis Gravidarum is a condition of nausea and vomiting that occurs in early pregnancy, especially in the first four weeks, and usually decreases at twelve weeks of gestation. Although often accompanied by vomiting, the frequency is no more than five times a day. According to the World Health Organization, around 14% of pregnant women in the world experience this condition. In Indonesia, in 2021, the prevalence reached 67.9%, while in West Java Province, 13% of pregnant women experienced nausea and vomiting. This condition is often experienced by primigravida (80%) and multigravida (60%) pregnant women, so proper treatment is needed. To determine the effect of giving a combination of ginger and lemon drinks to reduce Emesis Gravidarum in pregnant women in the first trimester at the Pebayuran Health Center in 2024. Using a quantitative research type with a pre-experimental design using One Group Pretest-Posttest Design. The sample used was 30 pregnant women using the total sampling technique, and data analysis was carried out using the Wilcoxon Range List test to test the differences before and after giving a combination of ginger and lemon drinks. Shows a P value <0.001, which means there is a significant effect between giving a combination of ginger and lemon drinks on reducing Emesis Gravidarum in pregnant women in the first trimester. There is an effect of giving a combination of ginger and lemon drinks to reduce Emesis Gravidarum in pregnant women in the first trimester at the Pebayuran Health Center in 2024. It is hoped that these findings can provide an effective alternative therapy in reducing symptoms of nausea and vomiting in pregnant women and can be implemented by health institutions and the community as an additional solution in dealing with Emesis Gravidarum.

Keywords: *Emesis Gravidarum, Combination of Ginger and Lemon Drinks*

ABSTRAK

Emesis Gravidarum adalah kondisi mual muntah yang terjadi pada awal kehamilan, terutama pada empat minggu pertama, dan biasanya berkurang pada usia kehamilan dua belas minggu. Meskipun sering disertai muntah, frekuensinya tidak lebih dari lima kali sehari. Menurut World Health Organization, sekitar 14% wanita hamil di dunia mengalami kondisi ini. Di Indonesia, pada tahun 2021,

prevalensi mencapai 67,9%, sedangkan di Provinsi Jawa Barat tercatat 13% ibu hamil mengalami mual muntah. Kondisi ini banyak dialami oleh ibu hamil primigravida (80%) dan multigravida (60%), sehingga penanganan yang tepat sangat diperlukan. Mengetahui pengaruh pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Pebayuran tahun 2024. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang digunakan sebanyak 30 ibu hamil menggunakan tehnik *total sampling*, dan analisis data dilakukan dengan *uji Wilcoxon Range List* untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon. Menunjukkan nilai $P < 0.001$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon terhadap pengurangan *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Terdapat pengaruh pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Pebayuran tahun 2024. Diharapkan temuan ini dapat memberikan alternatif terapi yang efektif dalam mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil dan dapat diimplementasikan oleh institusi kesehatan serta masyarakat sebagai solusi tambahan dalam menangani *Emesis Gravidarum*.

Kata Kunci: *Emesis Gravidarum*, Minuman Kombinasi Jahe dan Lemon

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang perlu diperhatikan dengan baik dengan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada ibu dan janin (Dartiwen et al., 2019). Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu hamil. Hal tersebut menimbulkan mual muntah (*morning sickness*) yang biasa terjadi pada awal kehamilan (Fahmi, 2022).

Emesis Gravidarum merupakan suatu kondisi mual yang kadang disertai muntah, tetapi frekuensi muntah tidak lebih dari 5 kali dalam sehari (Lestari Nurul Aulia et al., 2022). *Emesis Gravidarum* merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan menghilang pada umur kehamilan menginjak dua belas minggu (Indrayani et al., 2019). *Emesis Gravidarum* menjadi gejala yang dialami Sebagian besar pada ibu hamil, pada 80% primigravida dan 60% multigravida (Damayanti & Jannah,

2022). Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena adanya peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta (Suryani, 2024).

Mual muntah umumnya terjadi bulan-bulan pertama kehamilan, pada pagi hari dan bila muntah terlampau sering bisa terjadi *HiperEmesis Gravidarum* (Herlina, 2023). Upaya penanganan mual muntah pada kehamilan antara lain yaitu farmakologis, non farmakologis dan komplementer (Kusuma Wardani et al., 2019). Terapi farmakologis sendiri dilakukan dengan pemberian obat B6, Antiemetik, Antihistamin penggunaan Steroid pemberian cairan dan Elektrolit dan terapi non farmakologi dapat diberikan ramuan herbal seperti jahe (Felina & Ariani, 2021). Upaya menggunakan terapi komplementer diantaranya dengan menggunakan tanaman herbal atau tradisional yang bisa diolah dan mudah didapatkan seperti jahe, daun

peppermint, lemon dan lain sebagainya (Yulviana & Utaari, 2020).

Jahe merupakan tanaman rimpang yang mempunyai banyak khasiat. Dalam jahe mengandung *Atsiri Zingiberena (zingiroan), Gingerol, zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena*, Vitamin A serta resin pahit yang mampu menghambat serotonin. Sehingga dapat merilekskan otot saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga mual dan muntah bisa berkurang (Mauludya, 2019). Pada Lemon terkandung *Limonene* yang akan menghambat kerja *prostaglandin* sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol *sikooksigenase I dan II*, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual (Astuti et al., 2022).

Menurut data *Word Health Organisation* di peroleh angka kejadian *Emesis Gravidarum* 14% dari seluruh Wanita hamil di dunia (WHO, 2022), di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 67.9%. di Provinsi Jawa barat pada tahun 2021 kejadian mual muntah sebesar 13% ibu hamil yang mengalami mual muntah (Sulistyowati, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sucipto et al., 2023) didapatkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada peparuh pemberian minuman jahe pada ibu hamil trimester 1 terhadap penurunan derajat *Emesis Gravidarum*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sucipto & Tuti Yanuarti, 2023) didapatkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada peparuh pemberian minuman lemon pada ibu hamil trimester 1 terhadap penurunan derajat *Emesis Gravidarum*. Hasil pada penelitian ini setelah di berikan minuman lemon yaitu 30% *Emesis Gravidarum* dan 70 % derajat ringan. Hasil penelitian ini

sejalan dengan penelitian (Susilawati, Sutrisminah E, 2024) dengan hasil disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jeruk lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan *p value* 0.029 dan selisih rerata 0.353.

Penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti & Jannah, 2022) menunjukkan bahwa minuman seduhan jahe merah dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 yang mengalami hiperemesis gravidarum dengan *p-value* = 0,025. Kandungan pada minyak atsiri yang terdapat dalam jahe mempunyai efek yang menyegarkan dan memblokir reflex muntah, sedangkan gingerol dapat melancarkan aliran darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik.

Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap ibu hamil di Puskesmas Pebayuran di dapatkan hasil bahwa pada tahun 2024 bulan Agustus-September dari 54 ibu hamil 34 diantaranya mengeluhkan mual dan muntah, sedangkan 20 diantaranya tidak memiliki keluhan mual dan muntah. Selama ini penatalaksanaan yang diberikan oleh bidan merupakan penatalaksanaan secara medis dengan memberikan obat pengurang mual dan muntah dan tidak ada ibu hamil yang menggunakan pengobatan herbal sejenis jahe dan lemon untuk mengurangi *Emesis Gravidarum*. Dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Jahe Dan Lemon Untuk Mengurangi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pebayuran Tahun 2024".

TINJAUAN PUSTAKA

Hiperemesis gravidarum adalah kondisi dimana ibu hamil mengalami mual dan muntah yang berlebihan yang terjadi pada wanita hamil

sehingga menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan kadar elektrolit, penurunan berat badan, dehidrasi, ketosis dan kekurangan nutrisi (Rahayu, 2023). Mual dan muntah merupakan gejala dan tanda yang sering menyertai gangguan gastrointestinal, mual dan muntah dapat dianggap sebagai suatu fenomena yang terjadi dalam tiga stadium: mual, retching (gerakan dan suara sebelum muntah), dan muntah. Mual dapat dijelaskan perasaan dibelakantenggorokan dan epigastrium, yang sering menyebabkan muntah. Mual dan muntah pada kehamilan umumnya disebut morning sickness. PENYEBAB emesis gravidarum yaitu

1. Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari. Selain itu karena mencium aroma suatu masakan, setengah dari perempuan hamil pasti akan mengalami mual muntah (Usman, 2017).
2. Gastrointestinal merupakan *Helicobacter Pylori* bakteri dalam usus yang dapat menyebabkan ulkus pepticum atau tukak lambung, bakteri ini dijumpai pada sebagian besar wanita hamil dan lebih banyak lagi pada kasus Emesis Gravidarum. Untuk mengatasi keadaan ini sering kali digunakan antibiotika.
3. Psikososial sejumlah peneliti menemukan kaitan antara Emesis

Gravidarum dengan reaksi penolakan wanita terhadap kehamilan akibat konflik keluarga atau lingkungan. Dengan demikian maka pada kasus Hiperemesis Gravidarum sering kali diperlukan konsultasi psikologis (Miftaah, 2022).

Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini kan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatic yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltic usus. Sekitar 6 senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetic (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem saraf pusat (Aji, 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *Pra Eksperimen* dengan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah perlakuan sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan rebusan jahe terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. *Treatment* adalah Sebagai variabel independen dan hasil adalah sebagai variabel dependen (Sugiyono, 2019).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Usia		
	<20 tahun	3	10
	20-35 tahun	27	90
	> 35 tahun	0	0
2	Pendidikan		
	SD - SMP	4	13.3
	SMA	24	80
	PT	2	6.7
3	Paritas		
	Primiparitas	19	63.3
	Multiparitas	11	36.7
4	Pekerjaan		
	Bekerja	14	46.7
	Tidak Bekerja	16	53.3

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 30 responden ibu hamil trimester I paling banyak berusia produktif yaitu 20-35 tahun sebanyak 27 (90%) responden, dan usia <20 tahun sebanyak 3 (10%) responden. Untuk kategori pendidikan paling banyak berpendidikan SMA sebanyak 24 (80%) responden, SD-SMP sebanyak 4 (13.3%) responden dan Perguruan

Tinggi atau PT sebanyak 2 (6.7%) responden. Untuk kategori paritas paling banyak Primiparitas yaitu sebanyak 19 (63.3%) responden, dan Multiparitas sebanyak 11 (36.7%) responden. Untuk kategori pekerjaan paling banyak Tidak Bekerja yaitu sebanyak 16 (53.3%) dan yang Bekerja sebanyak 14 (46.7%) responden.

Tabel 2. Sebelum Dan Setelah Diberikan Minuman Kombinasi Jahe Dan Lemon

No	Frekuensi Emesis (Skor PUQE)	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Sebelum		
	Tidak Muntah	0	0
	Derajat Ringan	7	23.3
	Derajat Sedang	20	66.7
	Derajat Berat	3	10
2	Setelah		
	Tidak Muntah	0	0
	Derajat Ringan	26	86.7
	Derajat Sedang	4	13.3
	Derajat Berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan minuman

jahe dan lemon pada ibu hamil trimester I. Paling banyak dengan

Muntah Sedang sebanyak 20 (66.7%) responden, Muntah Ringan sebanyak 7 (23.3%) responden dan Muntah Berat sebanyak 3 (10%) responden. Sedangkan setelah diberikan minuman jahe dan lemon pada ibu

hamil trimester I. Paling banyak dengan Muntah Ringan sebanyak 26 (86.7%) responden dan Muntah Sedang sebanyak 4 (13.3%) responden.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Range List

		Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest JAHE LEMON - Pretest JAHE LEMON	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00	-	<.001
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	4.817 ^b	
	Ties	0 ^c				
	Total	30				

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis *Uji Wilcoxon Range List* diperoleh nilai $P = <.001 <0.005$, disimpulkan bahwa nilai Sig. < nilai alpha sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan

antara Pemberian Minuman Kombinasi Jahe Dengan Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pebayuran Tahun 2024.

PEMBAHASAN

***Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester 1 sebelum diberikan Minuman Kombinasi Jahe Dan Lemon**

Diketahui bahwa sebelum diberikan minuman jahe dan lemon pada ibu hamil trimester I. Sebanyak 66.7% responden mengalami *Emesis Gravidarum* dengan frekuensi Muntah Sedang, sebanyak 23.3% responden mengalami Muntah Ringan dan 10% responden mengalami Muntah Berat. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa, sebagian besar responden mengalami tingkat keparahan sedang, dengan keluhan mual dan muntah yang cukup mengganggu aktivitas namun tidak menyebabkan masalah serius seperti dehidrasi atau gangguan gizi. Sebagian kecil ibu mengalami muntah yang lebih berat,

yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis mereka secara signifikan.

Emesis Gravidarum adalah mual dan muntah yang umum dialami oleh wanita hamil dan biasanya sering terjadi pada trimester pertama sehingga ibu hamil sering terganggu aktivitasnya (Simanjuntak et al., 2022). Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar *Human Chorionic Gonadotrophin (HCG)*. Periode mual dan muntah yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Adapun faktor yang mempengaruhi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I antara lain faktor fisiologis dan faktor predisposisi (Rahayuningsih & Yanuarti, 2023). *Emesis gravidarum*

biasa terjadi pada kehamilan trimester I. *Emesis* biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi bisa juga terjadi setiap saat, biasanya *emesis* terjadi pada usia kehamilan 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 5-12 minggu (Hasnita & Hasnaeni, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon, yang dikenal memiliki sifat anti-mual dan menyegarkan, dapat membantu meredakan gejala *emesis gravidarum* secara alami sebelum dilakukan intervensi medis lebih lanjut. Berdasarkan literatur yang ada, jahe dan lemon memiliki potensi untuk mengurangi mual dan muntah, dan peneliti menganggap bahwa keduanya bisa menjadi alternatif yang efektif dalam penanganan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama. Oleh karena itu, peneliti berharap bahwa pemberian kombinasi jahe dan lemon dapat memberikan hasil yang signifikan dalam meredakan gejala mual dan muntah, serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil sebelum diberikan perawatan medis yang lebih intensif.

***Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester 1 sesudah diberikan Minuman Kombinasi Jahe Dan Lemon**

Diketahui bahwa setelah diberikan minuman jahe dan lemon pada ibu hamil trimester I, sebanyak 86.7% responden mengalami Muntah Ringan dan sebanyak 13.3% responden mengalami Muntah Sedang. Setelah pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pengurangan gejala *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama. Sebagian besar responden melaporkan penurunan intensitas mual dan muntah yang mereka alami.

Berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner PUQE setelah pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon, sebagian besar ibu hamil melaporkan skor yang lebih rendah, menandakan perbaikan dalam frekuensi muntah dan durasi mual. Selain itu, banyak ibu hamil yang merasa lebih nyaman dan dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari mereka dengan lebih baik setelah mengonsumsi minuman tersebut (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Kombinasi jahe dan lemon diperkirakan dapat meredakan gejala *emesis gravidarum* melalui mekanisme yang berbeda. Jahe telah lama dikenal sebagai bahan alami yang dapat mengurangi mual dan muntah, berkat kandungan senyawa aktif seperti gingerol yang memiliki sifat anti-inflamasi dan anti-mual. Lemon, di sisi lain, memberikan efek penyegaran melalui aromanya yang kuat dan asam, yang dapat merangsang saluran pencernaan dan mengurangi rasa mual. Penurunan gejala yang signifikan ini menunjukkan bahwa kedua bahan alami ini bekerja sinergis dalam meredakan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Meskipun demikian, meskipun terdapat perbaikan pada sebagian besar responden, beberapa ibu hamil dengan gejala *emesis gravidarum* berat masih melaporkan gejala yang relatif persisten, yang menunjukkan bahwa dalam kasus tertentu, minuman kombinasi jahe dan lemon mungkin tidak cukup efektif untuk meredakan gejala secara penuh (Tania et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami *Emesis Gravidarum* dapat memberikan efek positif dalam mengurangi frekuensi dan intensitas mual serta muntah. Jahe telah dikenal secara tradisional sebagai bahan alami yang dapat

meredakan mual, sementara lemon dipercaya dapat memberikan rasa segar yang mengurangi rasa tidak nyaman. Peneliti juga mengasumsikan bahwa kombinasi kedua bahan ini aman untuk dikonsumsi oleh ibu hamil dalam dosis yang sesuai dan tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan baik untuk ibu maupun janin.

Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Jahe Dan Lemon Untuk Mengurangi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pebayuran

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon Range List yang menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang lebih kecil dari nilai $\alpha (0,005)$, dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Pebayuran. Emesis gravidarum, yang sering terjadi pada awal kehamilan, dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil dan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Penurunan gejala yang signifikan setelah pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon menunjukkan bahwa kombinasi ini efektif sebagai alternatif pengobatan alami untuk meredakan mual dan muntah pada ibu hamil. Jahe dikenal memiliki sifat anti-mual, sementara lemon memiliki kandungan vitamin C yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu meredakan rasa tidak nyaman (Pebrianthy & Sitonga, 2021).

Jahe mengandung senyawa aktif seperti *gingerol* yang memiliki sifat antiemetik, yang telah terbukti dalam beberapa penelitian dapat mengurangi frekuensi dan intensitas mual serta muntah. Senyawa tersebut bekerja dengan cara merangsang pencernaan,

menenangkan saluran pencernaan, dan mengurangi kelebihan produksi asam lambung yang dapat memperburuk gejala mual. Sementara itu, lemon mengandung vitamin C yang dapat membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh dan memberikan rasa segar, yang dapat membantu mengurangi rasa tidak nyaman di tenggorokan dan mulut yang sering terjadi pada ibu hamil dengan *Emesis Gravidarum* (Sucipto & Tuti Yanuarti, 2023).

Upaya penanganan mual muntah pada kehamilan antara lain yaitu farmakologis, non farmakologis, dan komplementer (Kusuma Wardani et al., 2019). Upaya menggunakan terapi komplementer diantaranya dengan menggunakan tanaman herbal atau tradisional yang bisa olah dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon dan lain sebagainya (Yulviana & Utari, 2020). Jahe merupakan tanaman rimpang yang mempunyai banyak khasiat. Dalam jahe mengandung *Atsiri Zingiberena (zingiroan)*, *Gingerol*, *zingiberol*, *kurkumen*, *flandrena*, *bisabilena*, *Vitamin A* serta *resin pahit* yang mampu menghambat serotonin. Sehingga dapat merilekskan otot saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga mual dan muntah bisa berkurang (Mauludya, 2019). Pada Lemon terkandung Limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual (Astuti et al., 2022)

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Hastuty, 2021) analisis data menggunakan *uji wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian wedang jahe dan aromaterapi lemon dapat

menurunkan skor mual muntah pada ibu hamil dengan tingkat signifikansi masing-masing $p=0.001$. disimpulkan bahwa aromaterapi lemon dan wedang jahe berperan menurunkan mual muntah dan penelitian (Renita & Christiana, 2024) rata-rata frekuensi *morning sickness* sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu sebanyak 13 kali dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi *morning sickness* pada ibu hamil ($p=0,000$). Disimpulkan pemberian minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian minuman kombinasi jahe dan lemon efektif dalam mengurangi gejala *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Pebayuran pada tahun 2024. Kombinasi jahe dan lemon dapat efektif dalam mengurangi frekuensi dan intensitas mual serta muntah pada ibu hamil trimester pertama. Jahe diketahui memiliki sifat antiemetik yang dapat meredakan mual, sementara lemon dapat memberikan rasa segar yang membantu menenangkan perut dan tenggorokan. Pemberian minuman jahe dan lemon aman untuk ibu hamil trimester pertama jika diberikan dalam dosis yang tepat dan tidak menyebabkan efek samping yang merugikan. Meskipun pemberian minuman ini dapat memberikan manfaat, respons terhadap minuman kombinasi jahe dan lemon dapat bervariasi antara ibu hamil, tergantung pada faktor-faktor individu seperti sensitivitas terhadap bahan-bahan tersebut, kondisi fisik, dan faktor psikologis ibu hamil. Minuman kombinasi jahe dan lemon akan memberikan efek positif dalam jangka pendek, dengan penurunan gejala mual dan muntah yang lebih

terasa dalam beberapa hari setelah konsumsi rutin. Namun, peneliti juga menyadari bahwa efek jangka panjang dari pemberian minuman ini pada ibu hamil perlu diteliti lebih lanjut.

KESIMPULAN

Hasil analisis *Uji Wilcoxon Range List* diperoleh nilai $P= <.001 <0.005$, disimpulkan bahwa nilai Sig. < nilai alpha sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Pemberian Minuman Kombinasi Jahe Dengan Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pebayuran Tahun 2024.

SARAN

Diharapkan dapat menambah informasi pada ibu hamil tentang terapi non farmakologis khususnya tentang Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Jahe Dan Lemon Untuk Mengurangi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I. Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya atau penelitian lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E., Santiasari, R. N., & Srifatihah, V. (2022). Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Tempat Praktik Mandiri Bidan (Tpmb) Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 22-29. <https://doi.org/10.47560/Kep.V11i2.376>
- Ali, R. N. H., Ishak, F., & Hiola, F. A. A. (2021). Study Literatur: Efektivitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Hiperemesis Gravidarum. *Madu: Jurnal*

- Kesehatan*, 10(1), 17-23.
- Damayanti, M., & Jannah, R. (2022). *Penyuluhan Dan Pemanfaatan Jeruk Lemon Madu (Jemu) Untuk Mengatasi Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Yang Berlebihan Dalam Kehamilan)*. 6(2), 57-64.
- Dartiwen, S., Nurhayati, Y., St, S., & Keb, M. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit Andi.
- Fahmi, M. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Hj. Lolita Puspitasari Punggur Lampung Tengah*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Felina, M., & Ariani, L. (2021). *Efektifitas Pemberian Minuman Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. 4(2).
- Hasnita, H., & Hasnaeni, H. (2021). *Efektifitas Pemberian Minuman Jahe Untuk Mengatasi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Kota Makassar*. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 53. <https://doi.org/10.32382/medkes.V16i1.1797>
- Hastuty, Y. D. (2021). *Aromaterapi Lemon Dan Wedang Jahe Dapat Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Kota Medan*. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 382-390.
- Herlina. (2023). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Klinik Mardianum Kecamatan Medan Area Tahun 2022*. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*, 15(Suplemen), 913-921.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2019). *Efektifitas Pemberian Minuman Jahe Hangat Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2020*. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201-211. <https://doi.org/10.32668/Jite.k.V5i2.29>
- Julianti, N., Jir, N. R., & Rosdiana, N. N. (2024). *Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Jahe Dan Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di TpmB Bidan Khaeni Nurkhaeni, Am Keb Kabupaten Bogor Tahun 2024*.
- Kusuma Wardani, P., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). *Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Pada Ibu Trimester I Di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan*. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 131-138.
- Lestari Nurul Aulia, D., Dwi Anjani, A., Utami, R., & Prima Lydia, B. (2022). *Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Sciences)*, 11(1), 43-51. <https://doi.org/10.35328/Kebidanan.V11i1.2130>
- Madiuw, D., Tahapary, W., Pattipeiluhu, L., & Tasijawa, F. A. (2021). *Strategi Penanganan Mual Muntah Ibu Hamil Melalui Kombinasi Intervensi Non Farmakologi: Tinjauan Literatur*. *Moluccas Health Journal*, 3(3), 46-53. <https://doi.org/10.54639/Mhj.V3i3.707>
- Mauludya, U. (2019). *Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Mual Muntah*. *Naskah Publikasi, Yogyakarta*.

- Miftaah, D. J. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Jahe (Zingiber Officinale) Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Emesis Gravidarum Di Pmb Masnon, Way Huwi, Lampung Selatan 2022* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Pebrianthy, L., & Sitonga, N. (2021). Efektivitas Minuman Lemon Dan Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester 1. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 176. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.297>
- Simanjuntak, H., Si, S., & Suherman, U. M. (2022). *Mual Muntah Pada Ibu Hamil*.
- Sucipto, B. C., & Tuti Yanuarti. (2023). Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Di Bpm Sri Mulyanti Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 9(4), 289-294. <https://doi.org/10.33023/Jike.p.V9i4.1647>
- Sucipto, B. C., Yanuarti, T., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (2023). *Hamil Trimester I Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Di Bpm Sri Mulyanti Tahun 2022 The Effectiveness Of Giving Ginger And Lemon Drinks To First Trimester Pregnant Women In Reducing Emesis Gravidarum At Bpm Sri Mulyanti In 2022* Berliana Cantikaaty Suc.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Sutopo (Ed.); 2nd Ed.). Alfabeta.
- Sulistyowati, R. (2021). *Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. 1-6.
- Suryani, F. (2024). *Article Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di 3 Tpmw Wilayah Kerja Puskesmas Waluya Tahun 2023*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/obj/index>
- Susilawati, Sutrisminah E, W. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7.
- Tania, A. A., Yudianti, I., Sendra, E., & Indriani, R. (2022). The Effect Of Herbal Therapy On Emesis Gravidarum. *Indonesian Journal Of Sport Management And Physical Education*, 1(1), 11-38.
- Who. (2022). *Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. Kebidanan*.
- Yulviana & Utari. (2020). *Konsumsi Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Bersalin Ny. D Trimester I Di Bpm Deliana Kota Pekanbaru. Stikes Hang Tuah Pekanbaru*, 10.