



Pengaruh Pemberian Gula Semut dan Jahe terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Ati Mardiyati

Universitas Sari Mulia

Adriana Palimbo

Universitas Sari Mulia

Nita Hestiyana

Universitas Sari Mulia

Alamat: Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Korespondensi penulis: mardiyati.aya@gmail.com

Abstract. *Pharmacological treatments such as vitamin B6 can be used to treat nausea, vomiting. However, pregnant women can use natural remedies such as ant sugar to prevent drug side effects. The purpose of the study was to determine the effect of giving ant sugar and ginger on reducing nausea vomiting in pregnant women in the first trimester. This type of research uses pre post with control group design. The sample was 10 respondents of the intervention group and 10 respondents as a control group. Bivariate analysis is a statistical homogeneity test. The results of the study that the incidence of nausea vomiting in pregnant women trimester 1 before being given a combination therapy of ant sugar and ginger was obtained as many as 3 respondents (30%) mild category, 6 respondents (60%) medium category and 1 respondent (1%) weight category. After being given ant sugar and ginger, there was a decrease in vomiting to 3 respondents (30%) not nauseated vomiting, 3 respondents (30%) mild category, 3 respondents (30%) moderate category and 1 respondent (1%) weight category. The results of statistical tests using marginal homogeneity tests in this study showed a p value of 0.014 (< 0.05). The implication that giving ant sugar and ginger has an influence on reducing nausea vomiting in first trimester pregnant women.*

Keywords: *Ant Sugar, Ginger, Nausea Vomiting, Pregnant Women, Trimester I*

Abstrak. Pengobatan farmakologis seperti vitamin B6 dapat digunakan untuk mengobati mual muntah. Meskipun demikian ibu hamil dapat menggunakan obat alami seperti gula semut untuk mencegah efek samping obat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian gula semut dan jahe terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I. Jenis penelitian ini menggunakan pre post with control group design. Sampel sebanyak 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden sebagai kelompok kontrol. Analisis bivariat adalah uji statistik *homogeneity test*. Hasil penelitian bahwa kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan terapi kombinasi gula semut dan jahe didapat sebanyak 3 responden (30%) kategori ringan, 6 responden (60%) kategori sedang dan 1 responden (1%) kategori berat. Sesudah diberikan gula semut dan jahe, terjadi penurunan muntah menjadi 3 responden (30%) tidak mual muntah, 3 responden (30%) kategori ringan, 3 responden (30%) kategori sedang dan 1 responden (1%) kategori berat. Hasil uji statistik menggunakan uji marginal homogeneity pada penelitian ini menunjukkan nilai p value pada sebesar 0,014 (< 0,05). Implikasi bahwa pemberian gula semut dan jahe memiliki pengaruh terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I.

Kata kunci: Gula Semut, Jahe, Mual Muntah, Ibu Hamil, Trimester I

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan peristiwa yang dinantikan oleh setiap keluarga. Betapa indahnya sebuah keluarga ketika ada hati yang membentuk mata rantai cinta suami istri (Putri et al., 2020). Dengan demikian, kehamilan menjadi pengalaman yang indah dan luar biasa. Mual dan muntah saat hamil merupakan respon tubuh terhadap perubahan yang ditimbulkan oleh kehamilan. Kehamilan memengaruhi sistem tubuh secara hormonal, fisik, dan mental. Mual dan muntah adalah indikator kehamilan yang penting. Mual dan muntah, atau emesis gravidarum, biasanya dimulai sekitar 5 minggu kehamilan, tergantung pada hari pertama periode menstruasi terakhir, memuncak antara 8 dan 12 minggu, dan mereda antara 16 dan 18 minggu (Apriana et al., 2021; Lestari & Friscila, 2023).

Tujuh puluh hingga delapan puluh persen wanita hamil mengalami mual di pagi hari, sementara 1% hingga 2% dari semua wanita hamil mengalami mual di pagi hari yang serius. Mual muntah terjadi diseluruh dunia dengan tingkat prevalensi yang bervariasi, antara lain 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Prevalensi Mual Muntah di Amerika Serikat adalah antara 0,5% dan 2%.

Mual Muntah adalah sindrom yang ditandai dengan mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan yang disebabkan oleh perubahan hormonal. Mual Muntah adalah penyakit fisiologis, namun bisa menjadi patologis jika tidak ditangani. Mual dan muntah yang berlebihan merugikan kehamilan, persalinan, dan bayi (Friscila et al., 2023; Prawirohardjo, 2016). Berdasarkan keluhan subjektif yang diajukan ke institusi kesehatan, perkiraan kejadian Mual Muntah pada kehamilan trimester pertama di Indonesia lebih dari 70%. Selain itu, jika tidak segera ditangani, angka kejadian Mual Muntah akan bertambah. Menurut *World Health Organization* (WHO), Mual Muntah memengaruhi 12,55% dari semua kehamilan di seluruh dunia (Kementrian Kesehatan, 2018).

Di Amerika Serikat, prevalensi “Mual Muntah” berkisar antara 0,5% sampai 2%. Variasi kejadian berasal dari beberapa kriteria diagnostik dan perbedaan etnis. Di Jawa Timur saja 60-80 persen. Selain itu, sebagian besar (60%) ibu hamil mengalami Mual muntah, yaitu sebanyak 27 orang (71,1%) (Fajriah, 2021).

Mual dan muntah adalah kondisi yang umum terjadi pada wanita hamil. 70% hingga 80% persen wanita hamil mengalami mual muntah, gejala yang sering terjadi selama trimester pertama. Penyebab mual muntah adalah peningkatan kadar estrogen dan *Human Chorionic*

Gonadotropin (HCG). Hingga 75% ibu hamil di Indonesia mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal kehamilan. Frekuensi mual muntah masih cukup tinggi di Kalimantan Barat. Enam dari sepuluh ibu yang pertama kali mengalami mual muntah (Kalbar, 2017); (Frelestanty, 2020); (Lazdia & Putri, 2020). Pada pengobatan farmakologis seperti vitamin B6 dapat digunakan untuk mengobati mual muntah. Meskipun demikian, obat farmakologi dapat memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan kantuk. Ibu hamil dapat menggunakan obat alami seperti gula semut untuk mencegah efek samping obat (Arisfa, 2018; Dewi & E.Y, 2021).

Jahe dan gula aren merupakan komponen gula semut. Jahe, yang bisa diolah menjadi minuman dengan gula aren, merupakan pengobatan non-farmalogi yang biasanya dianjurkan oleh para profesional kesehatan (Wijaksono et al., 2023). Jahe memiliki berbagai manfaat, di antaranya mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil dengan cara melemahkan dan mengendurkan otot-otot saluran pencernaan yang tegang. Gingerol, yang ditemukan dalam jahe, membantu meningkatkan sirkulasi darah dan fungsi neuron. Aroma aromatik jahe dihasilkan oleh minyak esensial, yang membantu memberi energi kembali dan menghambat muntah. Selain itu, rasa pedas jahe dibentuk oleh oleoresin yang memberikan efek menghangatkan tubuh. Gula aren merupakan pemanis alami yang tidak berbahaya bagi tubuh. Gula aren mengandung zat gizi mikro seperti tiamin, asam nikotinat, riboflavin, niasin, asam askorbat, kalsium, dan vitamin B6. Mikronutrien ini memainkan peran penting dalam membantu tubuh mencapai kebutuhan nutrisinya. Selain itu, konsumsi gula aren dapat bermanfaat bagi sistem pencernaan dan dimanfaatkan sebagai kombo ramuan terapi. Niasin dalam gula aren dapat memperkuat saluran pencernaan, sehingga mencegah masalah pencernaan. Asumsikan gula aren digunakan sebagai campuran komponen obat, seperti minuman jahe untuk pengobatan mual dan muntah. Dengan demikian, gula aren dapat meningkatkan khasiat dari zat obat tersebut (Khasanah, 2017).

Kombinasi jahe dan gula semut diberikan dalam bentuk minuman dengan dosis 2,5 gram jahe, 250 ml air, dan 10 gram gula semut yang diminum dalam kondisi hangat sebanyak 2x sehari pagi dan sore selama 3 hari berturut-turut (Muarifah & Ambarwati, 2021). Dosis jahe sebaiknya tidak lebih dari 2 gr per hari, karena bisa memicu keguguran (Fitria, 2013).

Berdasarkan hal itu, peneliti tertarik melakukan penelitian melalui tinjauan pustaka dari berbagai jurnal peneliti terdahulu, dan peneliti ingin meneliti dengan judul pengaruh pemberian gula semut dan jahe terhadap penurunan mual muntah ibu hamil semester 1 di wilayah kerja Puskesmas Tanah Habang.

KAJIAN TEORITIS

Mual Dan Muntah

Mual dan muntah (nausea) adalah perasaan tidak nyaman pada bagian belakang tenggorok atau lambung yang dapat mengakibatkan muntah (PPNI, 2016). Kejadian mual dan muntah yang berlebihan disebut dengan hyperemesis gravidarum. Faktor risiko hyperemesis gravidarum meliputi gangguan hipertiroid klinis, diagnosis psikiatri sebelum hamil, kehamilan mola, kehamilan kembar dengan janin laki-laki dan perempuan, diabetes, gangguan pencernaan (Wardani et al., 2019).

Menurut (Wardani et al., 2019), rasa mual membuat seorang wanita hamil lebih sulit makan meskipun sudah tersedia makanan favoritnya. Mual dan muntah disebabkan oleh adanya perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil.

Proses kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena meningkatnya hormon estrogen, progesteron serta tingginya kadar HCG yang dihasilkan oleh plasenta. HCG menyebabkan terjadinya Mual muntah dengan bekerja pada *Chemoreceptor Triger Zone* pusat muntah melalui rangsangan otot polos lambung, sehingga tubuh ibu semakin lemah, pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Hal ini mengakibatkan melambatnya peredaran darah yaitu oksigen dan jaringan sehingga dapat merusak jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu serta perkembangan janin didalamnya, akibatnya bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (Mandriwati et al., 2017).

Adapun mekanisme mual muntah merupakan rantai panjang yang dikendalikan oleh seimbangnya dopamin, serotonin, histamin dan asetilkolin. Menurunnya serotonin dalam darah akan meningkatkan frekwensi mual muntah. Fungsi serotonin dan niasin yaitu mencegah terjadinya mual muntah yang berlebihan yang bisa mengganggu keseimbangan elektrolit, dehidrasi, dengan gejala klinisnya sebagai mual muntah dan dapat berlanjut menjadi mual muntah berlebihan.

Gula Semut

Gula semut adalah gula semut berbentuk bubuk yang dapat dibuat dari nira palma, yaitu suatu larutan gula cetak palma. Produk lokal gula semut ada dibalangan, kualitas gula semut yang dihasilkan sangat ditentukan oleh bahan baku utamanya, yaitu gula merah dan jahe.

Bentuk gula semut yang serbuk menyebabkan gula mudah larut sehingga praktis dalam penyajian, mudah dikemas dan dibawa, serta daya simpan yang lama karena memiliki kadar air yang rendah. Selain memiliki kelebihan, gula semut memiliki kelemahan yaitu proses pembuatan yang tidak mudah sehingga harga gula semut relatif lebih mahal dibanding gula kelapa (Zuliana et al., 2016).

Kombinasi jahe dan gula aren diberikan dalam bentuk minuman dengan dosis 2,5 gram jahe, 250 ml air, dan 10 gram gula aren yang diminum dalam kondisi hangat sebanyak 2x sehari pagi dan sore selama 3 hari berturut-turut (Muarifah & Ambarwati, 2021). Dosis jahe sebaiknya tidak lebih dari 2 gr per hari, karena bisa memicu keguguran (Fitria, 2013).

Komposisi gula Semut adalah gula aren 74%, jahe merah 25% dan lain-lain (%). Gula semut selain dapat diproduksi dari pengolahan gula merah yang telah mencair, dapat pula dibuat langsung dari nira aren dengan cara pemanasan terus-menerus sampai terbentuk gula semut. Gula semut adalah gula aren berbentuk bubuk yang dibuat dari nira palma, yaitu suatu larutan gula cetak palmae yang telah dilebur kembali dengan penambahan air pada konsentrasi tertentu.

Gula semut adalah gula kelapa berbentuk bubuk yang dapat dibuat dari nira palma, yaitu suatu larutan gula cetak palmae yang telah dilebur kembali dengan penambahan air pada konsentrasi tertentu. Kualitas gula semut yang dihasilkan sangat ditentukan oleh bahan baku utamanya yaitu gula kelapa. Bentuk gula semut yang serbuk menyebabkan gula mudah larut sehingga praktis dalam penyajian, mudah dikemas dan dibawa, serta daya simpan yang lama karena memiliki kadar air yang rendah. Selain memiliki kelebihan, gula semut memiliki kelemahan yaitu proses pembuatan yang tidak mudah sehingga harga gula semut relatif lebih mahal dibanding gula kelapa. Permasalahan yang muncul pada gula semut yang terdapat di pasaran adalah memiliki pH yang terlalu rendah pH atau derajat keasaman yang terdapat pada bahan baku sangat mempengaruhi proses kristalisasi pembuatan gula semut karena adanya jumlah gula reduksi yang terbentuk. Adanya gula pereduksi yang tinggi akan mengikat air lebih banyak karena komponen OH-mengikat H⁺ dari udara (proses hidrolisis).

Untuk menghindari penurunan kualitas akibat gula reduksi yang tinggi dapat dilakukan dengan meningkatkan pH dengan cara penambahan bahan yang bersifat basa seperti Natrium bikarbonat (NaHCO₃). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pH gula kelapa dan konsentrasi penambahan Natrium bikarbonat terhadap karakteristik gula semut kelapa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tanah Habang, Kecamatan Lampihong, Kabupaten Balangan, Kalimantan Selatan. Waktu penelitian adalah pada bulan Januari 2023. Sasaran dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual dan muntah di wilayah kerja puskesmas tanah habang.

Jenis penelitian ini menggunakan pre post with control group design yaitu melibatkan dua kelompok yaitu Eksperimen (Gula semut dan Jahe) dan kontrol (B6), kemudian diobservasi sebelum dan sesudah. Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas tanah habang dengan jumlah 7 Desa di wilayah Tanah Habang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah non probability sampling sebanyak 10 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah pemberian gula semut sebagai penurunan mual muntah, sebanyak 10 responden mendapat intervensi dan 10 responden sebagai kelompok kontrol.

Variabel bebas penelitian ini adalah Pemberian Gula Semut dan Jahe. Variabel terikat penelitian ini adalah penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Gula semut dalam 10 gram gula aren dan jahe dosis (2,5 gram atau setara 1,5 sdm) jahe dicampur dengan 250 ml air, dan yang diminum dalam kondisi hangat sebanyak 2x sehari pagi dan sore selama 3 hari berturut-turut.

Pada penelitian ini data primer diperoleh dari ceklis yang di rekap dalam master tabulasi setelah melakukan eksperimen penelitian. Data sekunder yang diambil adalah jumlah laporan data pasien ibu hamil trimester I yang ada di 7 Desa di wilayah Kerja Puskesmas Tanah Habang. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah pemberian gula semut dan jahe sebagai penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik marginal homogeneity.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Homogenitas Data

No	Kelompok Data	Sig.	Keterangan
Uji Normalitas			
1	Sebelum	0,000	Tidak Normal
2	Sesudah	0,024	Tidak Normal
Uji Homogenitas			
1	Sebelum	0,282	Homogen

2	Sesudah	0,198	Homogen
---	---------	-------	---------

Berdasarkan tabel 1 mengenai normalitas data, kelompok data sebelum (baik pada kelompok pemberian gula semut + jahe dan kelompok B6) didapatkan nilai 0,000 ($< 0,05$). Pada kelompok data sesudah (baik pada kelompok pemberian gula semut + jahe dan kelompok B6) didapatkan nilai 0,024 ($< 0,05$). Kedua nilai ini menunjukkan nilai yang lebih kecil dari alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data kelompok berdistribusi secara tidak normal. Tabel 1 mengenai homogenitas data, didapatkan bahwa kelompok data sebelum (baik pada kelompok pemberian gula semut + jahe dan kelompok B6) didapatkan nilai 0,282 ($> 0,05$). Pada kelompok data sesudah (baik pada kelompok pemberian gula semut + jahe dan kelompok B6) didapatkan nilai 0,198 ($> 0,05$). Kedua nilai ini menunjukkan nilai yang lebih besar dari alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data kelompok berasal dari populasi dengan varians yang sama (bersifat homogen).

Tabel 2. Pengaruh pemberian gula semut dan jahe terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Tanah Habang

No.	Jenis mual muntah	Intervensi		Kontrol		Intervensi		Kontrol	
		Sebelum				Sesudah			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Tidak mual muntah	0	0	0	0	3	30	0	0
2	Ringan	3	30	0	0	3	30	3	30
3	Sedang	6	60	8	80	3	30	5	50
4	Berat	1	10	2	20	1	10	2	20
Total		10	100	10	100	10	100	10	100
P value*						0,014		0,180	

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan data sebelum pada kelompok yang diberikan gula semut dan jahe, sebanyak 3 responden (30%) mengalami mual muntah yang ringan, 6 responden (60%) mengalami mual muntah sedang dan 1 responden (1%) mengalami mual muntah berat. Sedangkan pada kelompok B6 (kontrol) sebelumnya mengalami mual muntah sedang sebanyak 8 responden (80%) dan berat sebanyak 2 responden (20%).

Sesudah diberikan gula semut dan jahe, terjadi penurunan muntah menjadi 3 responden (30%) tidak mengalami mual muntah, 3 responden (30%) mengalami mual muntah yang ringan, 3 responden (30%) mengalami mual muntah sedang dan 1 responden (1%) mengalami mual muntah berat. Sedangkan pada kelompok B6 (kontrol) sesudahnya tidak mengalami

penurunan yang signifikan. Sebanyak 3 responden (30%) mengalami mual muntah ringan, mual muntah sedang sebanyak 5 responden (50%) dan berat sebanyak 2 responden (20%).

Hasil uji statistik menggunakan uji marginal homogeneity menunjukkan nilai p value pada sebesar 0,014 ($< 0,05$) pada kelompok ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Tanah Habang yang diberikan gula semut dan jahe. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian gula semut dan jahe berpengaruh terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Tanah Habang.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Lestari, 2020) menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe baik dalam bentuk ekstrak maupun minuman dapat membantu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I karena di dalam Jahe terdapat kandungan minyak atsiri yang berfungsi untuk memberikan rasa nyaman di dalam perut dan mencegah terjadinya mual atau muntah. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual.

Terapi pada penelitian ini berupa pemberian kandungan di gula semut dan jahe. Air jahe campur gula semut ini sangat tinggi akan kandungan vitamin C, magnesium, dan mineral. Selain itu, jahe campur gula semut mengandung berbagai minyak esensial seperti *phelladrene*, *cineol*, *gingerol*, *shogaol* dan juga citral yang semuanya sangat baik untuk kesehatan tubuh.

Komposisi gula semut adalah gula aren 74%, jahe merah 25% dan lain-lain (%). Gula semut selain dapat diproduksi dari pengolahan gula merah yang telah mencair, dapat pula dibuat langsung dari nira aren dengan cara pemanasan terus-menerus sampai terbentuk gula semut. Gula semut adalah gula aren berbentuk bubuk yang dibuat dari nira palma, yaitu suatu larutan gula cetak palmae yang telah dilebur kembali dengan penambahan air pada konsentrasi tertentu (Zuliana et al., 2016).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suwarni, 2022) yang menunjukkan terdapat pengaruh pemberian rebusan gula semut dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Konsumsi gula semut dapat bermanfaat bagi sistem pencernaan dan dimanfaatkan sebagai kombo ramuan terapi. Niasin dalam gula semut dapat memperkuat saluran pencernaan, sehingga mencegah masalah pencernaan (Khasanah, 2017). Jahe banyak disarankan untuk wanita hamil, terutama pada trimester pertama. Bahan alami jahe diyakini dapat mengurangi mual dan muntah. Ibu hamil harus memperhatikan beberapa hal, termasuk banyaknya jahe yang dikonsumsi. Bagi ibu hamil, dosis jahe yang disarankan adalah 1.000–

1.500 mg per hari, yang dibagi dalam 2–4 kali konsumsi. Bila konsumsi jahe yang berlebihan dapat berdampak negatif, seperti rasa terbakar pada lambung.

Harahap dkk (2020) dalam penelitiannya menunjukkan ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I ($p = 0,000$). Menurut Harahap dkk, wedang jahe merupakan salah satu alternatif untuk menurunkan emesis gravidarum untuk mengurangi cemas dan ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Jahe juga efektif pada penggunaan antiemetik untuk mencegah keracunan makanan, kemotradiasi. Jahe memiliki 19 komponen yang bermanfaat untuk tubuh salah satunya gingerol yang memiliki efek antiemetik (antimuntah) yang bisa memblokir serotonin. Jahe juga berfungsi menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan, mencegah keracunan, kemotradiasi, serangan emesis gravidarum saat tubuh berputar dan bergetar saat berinteraksi dengan kendaraan bermotor. Sehingga ibu hamil dapat melanjutkan aktifitas sehari-hari dengan tenang dan nyaman dan berkonsentrasi penuh menjaga kehamilannya menuju persalinan.

Pada kelompok B6 (kontrol) sebelumnya mengalami mual muntah sedang sebanyak 8 responden (80%) dan berat sebanyak 2 responden (20%), dan sesudahnya tidak mengalami penurunan yang signifikan. Sebanyak 3 responden (30%) mengalami mual muntah ringan, mual muntah sedang sebanyak 5 responden (50%) dan berat sebanyak 2 responden (20%). Salah satu manfaat vitamin B6 untuk ibu hamil adalah meredakan mual akibat morning sickness. Mual dan muntah merupakan gejala kehamilan yang sangat umum dialami oleh ibu hamil. Namun penggunaan B6 yang sesuai kebutuhan harus dikonsultasikan ke dokter kandungan saat pemeriksaan kehamilan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan terapi kombinasi gula semut dan jahe didapat sebanyak 3 responden (30%) mengalami mual muntah yang ringan, 6 responden (60%) mengalami mual muntah sedang dan 1 responden (1%) mengalami mual muntah berat. Sesudah diberikan gula semut dan jahe, terjadi penurunan muntah menjadi 3 responden (30%) tidak mengalami mual muntah, 3 responden (30%) mengalami mual muntah yang ringan, 3 responden (30%) mengalami mual muntah sedang dan 1 responden (1%) mengalami mual muntah berat. Ada pengaruh pemberian gula semut dan jahe terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Tanah Habang dengan p value (0,014). Saran agar selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel

berbeda seperti pemberian gula semut dengan kayu manis terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, dengan waktu pengamatan lebih dari 3 hari.

DAFTAR REFERENSI

- Apriana, W., Friscila, I., & Kabuhung, E. I. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/701>
- Arisfa, R. (2018). Adaptasi Sistem Gastrointestinal pada Ibu Hamil dengan Obesitas di Rumah Sakit Sundari Medan. In *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Dewi, W. S., & E. Y. S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 4–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikes.v17i3.173>
- Fajriah, L. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama*. Universitas dr. SOEBANDI.
- Fitria, R. (2013). Efektifitas jahe untuk menurunkan mual muntah pada kab. Serdang bedagai. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(2), 1–5. <https://media.neliti.com/media/publications/138358-ID-none.pdf>
- Frelestanty, E. (2020). Analisis Faktor Risiko Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–7. <http://jurnal.perkadosi.web.id/index.php/JIKM/article/view/5>
- Friscila, I., Wijaksono, M. ., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N. ., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- Kalbar, D. (2017). *Profil Dinas Kesehatan Kalimantan Barat 2016*.
- Kementrian Kesehatan. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Profil Kesehatan Indonesia Tahun.
- Khasanah, P. N. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Cilongok Kabupaten Banyumas*.
- Lazdia, W., & Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *REAL in Nursing Journal*, 3(1), 30–39. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i1.489>
- Lestari. (2020). *Pengaruh Pemberian Wedang Jahe Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Skripsi. Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto.
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Mixed-Method Study: Prenatal Yoga Effectiveness for the Mental Health of Pregnant Motherspaper. 2022 'AISYIYAH International Conference on Health and Medical Sciences (A-HMS 2022). https://doi.org/https://doi.org/10.2991/978-94-6463-190-6_43
- Mandriwati, A., Ariani, W., Harini, T., Darmapatni, M., & Javani, S. (2017). Asuhan

- Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. In *buku kedokteran EGC*. Jakarta: EGC.
- Muarifah, U., & Ambarwati. (2021). Pemberian minuman jahe dan gula aren untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 8(2), 192–201. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/106>
- PPNI, T. P. S. D. K. I. D. P. P. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI. *Edisi, 1*.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, N. P., Selliyati, D., Samkakai, A., Sari, A., Hermino, A., & Friscila, I. (2020). Ekstrak Genjer (*Limnocharis Flava*) Sebagai Alternatif Mencegah Konstipasi Pada Masa Kehamilan: Narrative Review. *Jurnal Dinamika Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2822510>
- Suwarni, R. (2022). *Efektivitas Rebusan Jahe Dan Gula Aren Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2022*. Universitas Nasional.
- Wardani, P. K., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 131–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.30604/well.24122019>
- Wijaksono, M. A., Rahmayani, D., Irawan, A., Friscila, I., & Tasalim, R. (2023). Edukasi Terapi Komplementer JAMU (Jahe dan Madu) Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 126–130. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1023>
- Zuliana, C., Widyastuti, E., & Susanto, W. H. (2016). Pembuatan Gula Semut Kelapa (Kajian Ph Gula Kelapa Dan Konsentrasi Natrium Bikarbonat). *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 4(1), 1–10. <https://jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/view/311>