

EFEKTIVITAS KONSUMSI PERASAN AIR JERUK NIPIS HANGAT DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB I TAHUN 2023

Aninditya Azis,¹

¹Politeknik Tiara Bunda

Riwayat Artikel: Diterima: 30 Juli 2025, direvisi: 18 Agustus 2025, dipublikasi: 29 Agustus 2025

ABSTRACT

Background: According to data from the Indonesian Ministry of Health, the incidence of nausea and vomiting in pregnant women in Indonesia ranges from 50% -75% in the first trimester or early pregnancy. Hyperemesis can be reduced both pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological therapies that can be used is herbal therapy using infusion of lemongrass, lime, ginger and honey. This non-pharmacological therapy is non-instructive, non-invasive, cheap, simple, effective and without adverse side effects.

Objective: This study aims to determine the effect of infusion of lemongrass, lime, ginger and honey on hyperemesis gravidarum in first trimester pregnant women at PMB I in 2023.

Methodology: This Pre-Experimental Research uses a one group pretest post test design. The sample in this study consisted of 25 first trimester pregnant women who experienced hyperemesis gravidarum. The sampling technique used was purposive sampling technique. The research instrument, namely the PUQE-24 instrument sheet, is equipped with an observation questionnaire before and after being given a brew of lemongrass, lime, ginger and honey water, then the data will be analyzed using univariate and bivariate.

Research Results: The results of the research show that consuming a brew of lemongrass, lime, ginger and honey for pregnant women in the first trimester has a significant effect on hyperemesis gravidarum, namely with a p-value = 0.000. This shows that the p-value is <0.05, which means H₀ is rejected, and H_a is accepted.

Conclusion: There is an effect of consuming infusions of lemongrass, lime, and ginger on reducing hyperemesis gravidarum in pregnant women in the first trimester

Suggestion: It is hoped that pregnant women can consume infusions of lemongrass, lime, ginger and honey to reduce hyperemia in order to minimize the use of pharmacological drugs to relieve nausea and vomiting which have side effects on the body.

Keywords: Pregnant women, hyperemia, consumption, steeping, lemongrass water, lime, ginger, honey

Bibliography: 21 Libraries (2015-2020)

Pendahuluan

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan yang terdiri dari: ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi pada uterus), pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Hanifa Winkjosastro, 2014).

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon *estrogen* dan *progesteron* yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dalam dari plasenta. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% pada *multigravida*. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Putri, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) Emesis Gravidarum terjadi di seluruh dunia, diantaranya negara-negara benua Amerika dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai 0,5-2%, sebanyak 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan di Turki 1,9%. Sedangkan angka kejadian Emesis Gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan. Perbandingan insidensi secara umumnya yaitu 4 : 1000 (Atika, Putra and Thaib, 2016). Menurut data Kemenkes RI kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50%-75% pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Kemenkes RI, 2017).

Ibu hamil dengan hyperemesis gravidarum di Jawa Barat dan ditandai adanya keuangan ringan sebanyak (73,3%), berumur <20 tahun (51%) dan primigravida (57%) (Atikoh, 2020). Berdasarkan buku daftar pasien di PMB I Kota Bekasi jumlah ibu hamil dengan kejadian hyperemesis gravidarum pertahun 2022 sebanyak 30 ibuhamil dan tahun 2023 sebanyak 25 ibu hamil.

Mual muntah (*emesis gravidarum*) merupakan hal yang umum terjadi pada awal kehamilan (Trimester I). Mual muntah

biasanya terjadi pada pagi hari, oleh karena itu disebut juga *Morning sickness*, namun tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada siang dan malam hari. Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Emesis gravidarum dapat bertambah berat menjadi Emesis Gravidarum yang menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemo konsentrasi) yang mengakibatkan peredaran darah melambat sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Mau Soal, 2018).

Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat. Mual dan muntah pada kehamilan pada umumnya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu namun pengaruhnya dapat menimbulkan dehidrasi, gangguan nutrisi, ketidakseimbangan elektrolit, serta penurunan berat badan dan dapat menjadi Emesis Gravidarum. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau Emesis Gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterine growth retardation/IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan Emesis Gravidarum (Runiari, 2016).

Seorang ibu hamil akan sangat membutuhkan gizi yang banyak untuk perkembangan janin yang dikandung, persalinan dan menyusui. Perubahan hormonal dan fisik perempuan yang terjadi selama hamil akan mempengaruhi pola

konsumsi makanannya. Nutrisi ibu hamil juga sangatlah penting bagi kesehatan janin dalam kandungan. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan perkembangan janin tidak normal, gizi ibu hamil mempengaruhi pertumbuhan janin (Putri, 2017).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Berbagai pilihan antiemetik (anti muntah) dan alami obat tersedia untuk mengurangi mual dan muntah (Wylde *et al.*, 2016). Beberapa terapi farmakologis yang aman dan efektif tersedia untuk wanita yang tidak membaik dengan pengobatan awal (Widowati, 2020).

Namun demikian akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan (Runiari, 2016). Para ibu sering mencari bantuan dari para profesional untuk mengurangi gejala mual muntah mereka, tetapi perawatan tidak selalu berhasil. Pelengkap tertentu terapi (pengobatan herbal) biasanya dilakukan diantaranya adalah jahe, chamomile, peppermint, echinacea, cranberry dan raspberry adalah beberapa di antara ramuan yang digunakan untuk mengurangi mual dan muntah. Selain itu terapi nonfarmakologi dilakukan di antaranya dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, aromaterapi, minuman madu jahe (Widowati, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap ibu hamil trimester I dengan judul "Pengaruh konsumsi seduhan air serai (*cymbopogon citratus*), jahe (*zingiber officinale*) jeruk nipis (*citrus aurantiifolia*) dan madu hangat dalam mengatasi Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB I Kota Bekasi 2023".

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Pre Eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah pretest post test one

grup. Desain ini terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan (Sugiono, 2017).

Rancangan penelitian ini tidak ada kontrol group atau pun randomization. Sebelum perlakuan sampel terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat Emesis dan disaat akhir penelitian sampel dilakukan pengukuran tingkat Emesis sesudah dilakukan pemberian air jeruk nipis. Selanjutnya, hasil pengukuran sebelum intervensi dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah intervensi.

Desain penelitian merupakan prosedur untuk memperoleh sebuah informasi dalam menyelesaikan masalah dalam sebuah penelitian. Penelitian ini merupakan studi Eksperimen untuk mengetahui pengaruh pemberian air jeruk nipis

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I PMB I Jakasampurna Bekasi Barat sebanyak 25 orang.

Teknik pengambilan sampel digunakan menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri- ciri atau sifat-sifat suatu populasi (Notoatmodjo, 2018). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang ibu hamil trimester I di PMB I yang mengalami Emesis.

Hasil dan Pembahasan

1. Distribusi Responden Penelitian

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian.

Karakteristik Responden	N	Persentase (%)
Usia Ibu Hamil		
20 - 25 Tahun	10	40
26 - 30 Tahun	9	36
31 - 35 Tahun	4	16
36 - 40 Tahun	2	8
Jumlah	25	100
Paritas kehamilan		
Primigravida	14	56
Multigravida	11	44
Jumlah	25	100
Riwayat Hiperemis dalam Keluarga	15	60
Ada		
Tidak ada	10	40
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden usia ibu hamil yang mengalami Hiperemis gravidarum usia 20-25 tahun sebanyak 10 orang dengan persentase 40%, usia ibu hamil 26-30 tahun sebanyak 9 orang dengan persentase 36%, usia ibu hamil 31-35 tahun sebanyak 4 orang dengan persentase 16%, sedangkan usia ibu hamil 36-40 tahun sebanyak 2 orang dengan persentase 8%.

Distribusi responden berdasarkan paritas kehamilan primigavida sebanyak 14 orang dengan persentase 56% dan multigravida sebanyak 11 orang dengan persentase 44%. Sedangkan distribusi responden berdasarkan riwayat hiperemis dalam keluarga sebanyak 15 orang yang tidak mengalami hiperemis atau 60% dari total responden dan 10 orang yang mengalami riwayat hiperemis atau 40% dari total responden.

2. Analisa Univariat

Intensitas Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah dilakukan intervensi diberikan air jeruk nipis.

Tabel 4.2

Distribusi frekwensi intensitas Emesis sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis dan jahe dan madu di PMB I Kota Bekasi 2023

Intensitas Emesis	Pemberian air serai dan jeruk Nipis				Pemberian air Jahe dan Madu			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
Gravidarum	N	%	N	%	N	%	N	%
0-3	2	8	10	40	2	8	12	48
4-7	10	40	9	36	10	40	9	36
8-11	13	52	6	24	13	52	4	16
12-15	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah	25	100	25	100	25	100	25	100

Berdasarkan table 4.2 diatas menunjukan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami intensitas Emesis Gravidarum sebanyak 25 responden sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis, jumlah responden pada skala 0-3 kali muntah (normal) sebanyak 2 orang dengan persentase 8% dan setelah dilakukan pemberian air jeruk nipis menjadi 10 orang responden dengan persentase 40%. Jumlah responden skala 4 -7 (ringan) sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis sebanyak 10 orang responden dengan presentase 40% dan setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis menjadi 9 orang responden dengan persentase 36%. Jumlah responden skala 8-11 (sedang) sebelum

dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis sebanyak 13 orang responden dengan persentase 52% dan setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis 6 orang responden dengan persentase 24%.

Pada kelompok Jahe dan Madu yang mengalami intensitas Emesis Gravidarum sebanyak 25 responden, sebelum dilakukan pemberian air jahe dan madu, jumlah responden pada skala 0-3 kali muntah (normal) sebanyak 2 orang dengan persentase 8% dan setelah dilakukan pemberian jahe dan madu menjadi 12 orang responden dengan persentase 48%. Jumlah responden skala 4 -7 (ringan) sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis sebanyak 10 orang responden dengan presentase 40% dan setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis menjadi 9 orang responden dengan persentase 36%. Jumlah responden skala 8-11 (sedang) sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk jahe dan madu sebanyak 13 orang responden dengan persentase 52% dan setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis 4 orang responden dengan persentase 16%.

3. Analisa Bivariat

a. Efektifitas Pemberian air Serai dan Jeruk Nipis pada ibu hamil trimester I terhadap emesis gravidarum.

Tabel 4.3

Analisis Pengaruh pemberian air serai dan jeruk nipis terhadap intensitas Emesis pada ibu hamil di PMB Bidan Ani Nuraeni Tahun 2023

tingkat Emesis ibu hamil	pada	N	Mean	P value
Sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis		25	13.00	0,000
Sesudah dilakukan pemberian air jeruk nipis		25	0.00	

Uji analisis pada penelitian ini menggunakan Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha=0,05$). Dari tabel diatas menunjukkan hasil uji stastistik didapat nilai p-value = 0,000. Hal ini menunjukkan p-value <0,005, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara Emesis sebelum dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis, dengan sesudah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis, terdapat pengaruh pemberian air jeruk nipis terhadap Emesis Gravidarum di BPM

Bidan Ani Nuraeni Tahun 2023.

- b. Efektifitas Pemberian air jahe dan madu pada ibu hamil trimester I terhadap emesis gravidarum.

Tabel 4.4

Analisis Pengaruh pemberian jahe dan madu terhadap intensitas Emesis pada ibu hamil di PMB Bidan Ani Nuraeni Tahun 2023

tingkat Emesis pada ibu hamil	N	Mean	P value
Sebelum dilakukan pemberian air jahe dan madu	25	15.00	0,000
Sesudah dilakukan pemberian jahe dan madu	25	0.00	

Uji analisis pada penelitian ini menggunakan Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha=0,05$). Dari tabel diatas menunjukkan hasil uji statistik didapat nilai p-value = 0,000. Hal ini menunjukkan p-value $<0,005$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara Emesis sebelum dilakukan pemberian air jahe dan madu dengan sesudah dilakukan pemberian air jahe dan madu terdapat pengaruh pemberian jahe dan madu terhadap penurunan Emesis Gravidarum di BPM Bidan Ani Nuraeni Tahun 2023.

Pembahasan

1. Efektifitas Pemberian Air Serai dan Jeruk Nipis pada Ibu Hamil Trimester I terhadap Emesis Gravidarum

Berdasarkan table 4.2 ibu hamil yang dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis, Jumlah responden pada skala 0-3 kali (normal) menjadi 10 orang responden dengan persentase 40%. Jumlah responden skala 4 -7 setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis menjadi 9 orang responden dengan persentase 36%. Jumlah responden skala 8-11 (sedang) setelah dilakukan pemberian air serai dan jeruk nipis 6 orang responden dengan persentase 24%. Berdasarkan table 4.3 Hasil uji Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha=0,05$) menunjukan p-value $<0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa efektifitas air serai dan jeruk nipis terhadap penurunan emesis gravidarum ibu hamil signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Novita (2020) Salah satu manfaat yang

diyakini dari serai adalah mengatasi mual atau *morning sickness*. Hal ini didasarkan atas kandungan minyak atsiri dalam serai seperti citral, geraniol, citonellal, metil heptanenon, dipenten, eugenol kadinen, kadinol dan limonene yang diyakini dapat mencegah muntah, masuk angin, dan melancarkan sirkulasi cairan limpa dan darah. Sifat anti-inflamasi serai bermanfaat untuk mengobati sembelit, *ulcerative colitis*, diare, mual dan perut nyeri.

Jeruk nipis mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi tubuh seperti pektin, likopen, flavonoid, dan niasin. Kandungan flavonoid tersebut meningkatkan produksi empedu, flavonoid dapat meningkatkan produksi empedu yang akan menetralkan asam yang dapat mengurangi rasa mual sehingga frekuensi emesis gravidarum dapat berkurang dan akan hilang. Jeruk nipis juga mengandung limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan berfungsi mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin, serta mengurangi nyeri termasuk mual dan muntah. (Dalimartha, 2013).

2. Efektifitas Pemberian Jahe dan Madu pada Ibu Hamil Trimester I terhadap Emesis Gravidarum

Berdasarkan Tabel 4.2 ibu hamil yang dilakukan pemberian air jahe dan madu, jumlah responden pada skala 0-3 (normal) berjumlah 12 orang responden dengan persentase 48%. Jumlah responden skala 4 -7 (ringan) sebanyak 9 orang dengan persentase 36%. Jumlah responden skala 8-11 (sedang) sebanyak 4 orang responden dengan persentase 16%. Berdasarkan table 4.4 Hasil uji Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5% ($\alpha=0,05$) menunjukan p-value $<0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa efektifitas air jahe dan madu terhadap penurunan emesis gravidarum ibu hamil signifikan.

Jahe adalah salah satu obat herbal yang sangat banyak khasiatnya dan terutama dapat mengurangi mual pada ibu hamil trimester satu. Dengan adanya minuman air jahe, serai dan madu ini dan sangat mudah didapatkan serta rasanya juga sangat enak. Sehingga ibu yang mengalami mual muntah tidak merasakan kesusahan saat meminum air jahe, serai dan madu tersebut. Dengan rasa pedas dan rasa hangat pada jahe dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil

trimester satu. Selain itu kandungan minyak atsiri dalam sereh seperti citral, geraniol, citronellal, metil heptanenon, dipenten, eugenol kadinen, kadinol dan limonene dapat mencegah mual muntah, dan ditambahkan dengan madu yang memiliki rasa manis seperti gula, dapat meredakan rasa mual yang dirasakan ibu selama kehamilan, khususnya pada trimester pertama.

Salah satu manfaat jahe untuk ibu hamil yang terbukti efektif adalah mengatasi [mual dan muntah](#) terutama di awal kehamilan. Khasiat jahe diyakini berasal dari senyawa alami bernama gingerol dan shogaol. Kedua senyawa ini terbukti dapat mempercepat pengosongan lambung sehingga bisa meredakan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Sebagian besar ahli mengatakan bahwa dosis aman jahe untuk mengatasi mual dan muntah adalah sekitar 1.000–1.500 mg per hari. Dosis lebih dari itu justru dinilai tidak efektif dan berisiko menimbulkan efek samping (Nareza, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayu, dkk (2017) hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi morning sickness sebelum diberikan minuman jahe hangat yaitu 13 kali dan setelah 3 kali diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Minuman jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Putri et al., 2017).

Pada trimester pertama atau kisaran minggu 1-13, ibu seringkali merasakan mual. Madu bisa dikonsumsi ibu hamil untuk mengurangi rasa mual yang dirasakan. Manfaat madu untuk ibu hamil trimester pertama ini tentunya dapat membantu mengurangi rasa mual yang dirasakan ibu. Madu yang memiliki rasa manis seperti gula, dapat meredakan rasa mual yang dirasakan ibu selama kehamilan, khususnya pada trimester pertama (Hafidha, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wardani (2020) yang mengatakan bahwa sesudah diberikan minuman ekstrak jahe sebagian besar mengalami mual muntah ringan sebanyak 73,6%. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Rofi'ah (2018) yang mengatakan bahwa responden sesudah diberikan minuman air jahe dan serai sebagian besar mengalami mual muntah ringan sebanyak 92,3%.

Madu kaya akan kandungan gizi mulai dari asam amino, zat gula glukosa dan fruktosa, vitamin, riboflavin, thiamin, asam

pantotenat, niasin, asam askorbat, piridoksin, dan kandungan mineral seperti kalsium, kalium, magnesium, natrium, phosphor, zat besi, sulfat, dan mangan. Madu juga dilengkapi dengan keunggulan lain yaitu kandungan antibiotik yang terdapat dalam tiap tetesnya. Itulah kenapa madu menjadi salah satu sumber energi yang sangat dianjurkan untuk ibu hamil. Manfaat madu untuk ibu hamil trimester pertama harus dipahami oleh ibu hamil agar kehamilannya tetap kuat dan sehat (Hafidha, 2020). Madu dan Jahe memiliki manfaat untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan karena jahe memiliki kandungan minyak atsiri yaitu gingerol dan madu juga mengandung piridoksin, kedua zat tersebut sebagai anti chemoreseptor yang dapat memblokir atau menghentikan zat serotonin, dopamine, astiklon, histamin dan neurokinin yang dapat mengaktifkan pusat muntah (Dipiro et al., 2015).

3. Efektifitas Pemberian Air jeruk nipis pada Ibu Hamil Trimester I terhadap Emesis Gravidarum

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian air serai dan jeruk nipis cukup efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I secara signifikan. Demikian juga pada pemberian air jahe dan madu cukup efektifitas dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I secara signifikan.

Asumsi peneliti bahwa jahe dan madu sudah lama terbukti sebagai rempah yang berkhasiat untuk tubuh. Sehingga, air seduhan keduanya dianggap dapat membantu meredakan berbagai penyakit. Agar lebih lezat, bisa menambahkan madu ke dalam campuran tersebut.

Khasiat seduhan serai, jeruk nipis jahe dan madu antara lain bisa mencegah berbagai penyakit berbahaya seperti jantung dan darah tinggi, hingga membantu menyehatkan pencernaan dan bagi ibu hamil dan dapat mengurangi rasa mual. Manfaat seduhan serai, jeruk nipis, jahe dan madu sudah dipercaya sejak dahulu kala dapat membuat badan segar. Namun, biasanya klaim tersebut hanya didasarkan pada cerita turun-temurun. Ternyata secara ilmiah, manfaat jahe maupun sereh juga bisa dibuktikan (Sulistiowati, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pemberian air jeruk nipis berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan Emesis Gravidarum dengan nilai p-value sebesar $0.00 < 0.05$
2. Pemberian air jahe dan madu berpengaruh signifikan terhadap penurunan Emesis Gravidarum dengan nilai Sig sebesar $0.000 < 0.05$

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

DiPiro J.T., Wells B.G., Schwinghammer T.L. and DiPiro C. V., 2015, *Pharmacotherapy Handbook*, Ninth Edit., McGraw-Hill Education Companies, Inggris.

Hafidha Selma, 2020. 8 Manfaat Madu Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama, Memperkuat Kandungan. <https://hot.liputan6.com/read/4209879/8-manfaat-madu-untuk-ibu-hamil-trimester-pertama-memperkuat-kandungan>

Helen, Varney. 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4, Volume 2*. Jakarta: EGC

Intan Atika, dkk, 2016. Hubungan Emesis Gravidarum dengan Usia Ibu, Usia Gestasi, Paritas, dan Pekerjaan pada Pasien Rawat Inap di RSUP Dr. Moh. Hoesin Palembang. JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN, VOLUME 3, NO. 3, OKTOBER 2016: 166-171

Joseph & Nugroho. 2016. *Ginekologi & Obstetri (Obstetrik)*. Yogyakarta : Nuha Medika

Manuaba, IBG. 2018. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC

Mau Soal, 2018. *Perbandingan Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, Ntt*. Jurnal Kebidanan Vol. 8 No. 2 October 2018 p- ISSN.2089-7669 e-ISSN. 2621-2870

Nareza Meva, 2020. Manfaat dan Risiko Jahe untuk Ibu Hamil.

<https://www.alodokter.com/manfaat-dan-risiko-jahe-untuk-ibu-hamil>

Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
Nugraheny E. 2020. *Asuhan Kebidanan Pathologi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama

Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Putri Ayu Dwi, 2017. *Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. ISBN: 978-979-3812-41-0

Rukiah, Ai Yeyeh dkk. 2019. *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. Jakarta : TIM

Runiari, N. 2016. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Emesis Gravidarum Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Rofi'ah, 2018. Efektivitas Konsumsi Jahe dan Serei Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.II, No.2*,

Saifuddin, AB. 2016. *Ilmu Kebidanan* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Sulistiwati Tri , 2021. *Luar biasa! Ini manfaat Seduhan serei, jahe, dan gula merah untuk kesehatan*.

<https://kesehatan.kontan.co.id/news/luar-biasa-ini-manfaat-Seduhan-serei-jahe-dan-gula-merah-untuk-kesehatan>. Editor: Tri Sulistiwati | Reporter: kompas.com

Wiknjosastro H, 2017. *Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Wijaya Tamara, 2018. 4 Manfaat Serai bagi Ibu Hamil. <https://kumparan.com/kumparanmom/4-manfaat-serai-bagi-ibu-hamil/full>

Widowati Retno, 2020. *Penyuluhan dan Pemberian Minuman Madu Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Satu Dengan Emesis Gravidarum*. Journal of Community Engagement in Health <http://jceh.org> <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.56> ISSN: 2620-3758 (print); 2620-3766 (online) Vol.3 No.2. Sep 2020. Page.163-170

Wylde, S., Nwose, E., Bwititi, P. 2016. *Morning sickness in pregnancy: mini review of possible causes with proposal for monitoring by diagnostic methods*. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*. 5(2):261-267. DOI:

<http://dx.doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20160356>

Wardani, F.K, 2020. Efektivitas Eksrtak Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Medan. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Vol 5, No. 2, Oktober 2020 ISSN 2599-1841

Yanuaringsih, G.P., Nasution, A.S., & Aminah, S. 2020. *Efek Seduhan Jahe Sebagai*

Anti Muntah Pada Perempuan Hamil Trimester I. Jurnal Kesehatan, 3, 151-158

Chintia Kurnia, 2019, Emesis Gravidarum - Tanda, Penyebab, Gejala, Cara Mengobati Dipublish tanggal: Mar 14, 2019 <https://www.honestdocs.id/penyakit-hiperemesis-gravidarum>