

EFEKTIFITAS PEMBERIAN PERMEN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH RAJA AHMAD TABIB TANJUNGPINANG

¹Elena, ²Sarmauli Franchisca Sihombing, ³T. Marzila Fahnawal

¹elena.syafrizal@gmail.com, ²sarmauli.f.sihombing@univbatam.ac.id,

³tmarzilafahnawal@univbatam.ac.id

^{1,2,3}Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Batam University
Jl. Abulyatama No 5 Batam 29464

ABSTRACT

Nausea and vomiting that occur in pregnancy are caused by an increase in the hormones estrogen and progesterone produced by HCG in serum from the placenta. In emesis gravidarum, if not treated immediately, it will result in weight loss due to inadequate maternal nutritional intake resulting in increased incidence of fetal growth disorders, low birth weight, and congenital defects in the fetus. The purpose of the study was to determine the effectiveness of giving ginger candy to nausea and vomiting in pregnant women. The research method is Quasy experimental with "One group pretest posttest design" design. The population is 30 people. Sampling was done by purposive sampling. The data were analyzed using the T-test. The results showed that the effectiveness of giving ginger candy to nausea and vomiting in pregnant women from the test results using the t-test obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) thus H_a received an increase in the average value before being given treatment 10.83 and after being given the mean value of treatment is 7.27, from these data it can be concluded that there is a significant difference between the scores of nausea and vomiting before and after being given ginger candy. The conclusion of this study is that there is an effect of ginger candy on nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords: *nausea and vomiting, ginger candy*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang dimulai dari konsepsi sampai adanya tanda-tanda persalinan. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan serta perubahan sosial dalam keluarga. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Di hitung sejak hari pertama menstruasi terakhir (Suwarni,2017).

Beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman diantaranya adalah mual muntah.

Wanita hamil sebanyak 50% mengalami mual muntah yang di kenal dengan *morning sickness* (rasa mual di pagi hari) menjadi bagian yang tidak enak dalam kehamilan. Pada trimester pertama kemungkinan besar wanita akan mengalami mual-mual dengan atau tanpa muntah. Gejala ini dimulai sejak minggu keenam kehamilan dan biasanya

menurun drastis di akhir semester pertama. Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar *human chorionic gonadotropi* (HCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah.

Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia. Diperoleh data ibu hamil yang mengalami *hyperemesis gravidarum* mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Salah satu diantara seribu kehamilan gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon estrogen dan *Hormone Chorionic Gonadotropin* (HCG) dalam serum perubahan fisiologis kenaikan hormone ini belum jelas, mungkin karena system saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang (Depkes RI,2013).

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 Ayu, 2016).

Pada *emesis gravidarum* jika tidak segera di tangani akan mengakibatkan penurunan berat badan dikarenakan tidak terpenuhinya asupan nutrisi ibu yang mengakibatkan meningkatnya kejadian gangguan pertumbuhan janin, Berat Badan Lahir Rendah

(BBLR), cacat bawaan pada janin (Prawiroharjo, 2010).

Pada 1000 awal kehidupan nilai kecukupan gizi sangat penting, pertumbuhan anak pada periode emas berlangsung cepat yaitu selama tahun pertama dan kedua kehidupannya. Namun, dalam kasus-kasus kekurangan gizi, justru fakta menunjukkan bahwa penurunan status gizi terjadi pada periode ini. Oleh karena itu asupan makanan selama kehamilan sangatlah perlu diperhatikan. (Kemenkes, 2015).

Wanita-wanita hamil dengan gejala *emesis gravidarum* yang berlebihan berpotensi besar mengalami dehidrasi, kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, dapat pula terjadi robekan kecil pada selaput lendir esophagus dan lambung atau sindroma *mallery wets* akibat perdarahan gastrointestinal. Bayi-bayi dari wanita yang menderita *hyperemesis gravidarum* sepanjang kehamilan cenderung memiliki kelainan dan pertumbuhan yang sedikit terbelakang (Petiti, 2013)

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan hingga berat. Kondisi tersebut kadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit, bila tidak ditangani mual muntah ini akan bertambah berat menjadi *Hiperemesis Gravidarum*. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh

jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi. (Ardani, Ayu 2014).

Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap quality of life. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari. (Rofi'ah, Handayani, Rahmawati 2017).

Bahkan banyak wanita hamil yang harus mengkonsumsi obat-obatan atau tindakan alternatif lain untuk mengatasi mual dan muntah. Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6. Namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. (Rofi'ah, Handayani, Rahmawati 2017).

Terapi awal pada *emesis* sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan meminum secangkir jahe hangat. Di India, jahe dibuat sebagai minuman untuk mengatasi rasa mual pada wanita hamil. Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen, atau manisan. (Rofi'ah, Handayani, Rahmawati 2017).

Jahe adalah tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungan kimia di dalam jahe yang dapat mengatasi mual muntah diantaranya yaitu minyak atsiri yang

mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflek muntah. Oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Efek antiemetik juga ditimbulkan oleh komponen diterpeneoid yaitu gingerol, shogaol, galanolactone. (Putri, Ayu 2016).

Menurut penelitian yang berjudul jahe lebih hebat di bandingkan dimenhydrinat dalam mengurangi gejala mual muntah yang dilakukan oleh Vutyavanich dari universitas chiang mai di Thailand membuktikan keefektifan khasiat jahe pada ibu hamil dalam mengatasi mual muntah. Salah satu senyawa aktif yang terdapat pada jahe adalah *kurkumin*. Baru-baru ini juga telah dibuktikan secara klinis bahwa jahe bermanfaat sebagai antimual dan muntah bagi ibu hamil yang aman pada kehamilan muda terutama pada trisemester pertama, menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada ibu hamil. (Edwin, 2015).

Menurut (Sasmito, E 2017) Jahe biasanya aman sebagai obat herbal. Jahe tidak memiliki *ketoksitas* akut pada dosis yang biasa dikonsumsi untuk makanan ataupun obat. Pada dosis yang besar yaitu 6 g atau lebih, rimpang jahe dapat menyebabkan iritasi lambung dan hilangnya mukosa pelindung lambung. Pada dosis normal (sampai 4 g sehari), jahe tidak mempengaruhi parameter pembekuan darah atau *koagulasi* darah. Beberapa herbalis menyarankan untuk tidak mengonsumsi jahe pada pasien dengan kondisi penyakit jantung, batu *empedu*/penyakit *bilier* lain. Atau pada pasien dengan *diabetesmellitus* dan hipoglikemi walaupun belum ada laporan efek samping pada

penggunaan jahe oleh pasien yang mengonsumsi jahe sebagai suplemen makanan. Hasil penelitian pada tikus hamil yang diberikan ekstrak jahe secara oral tidak mempengaruhi kehamilan dan tidak menyebabkan toksisitas sampai konsentrasi 1000 mg/kg. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bila jahe dikonsumsi dalam jangka panjang akan mempunyai efek *hipolidemik*.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Efektifitas pemberian permen jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil di rumah sakit Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *Preeksperiment design* dengan menggunakan *one group pretest posttest design* (Notoatmodjo, 2018). Populasi penelitian dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah berjumlah 30 orang. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yaitu *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil semua sampel yang ada sebagai responden yang diteliti. Instrumen penelitian adalah alat untuk mengumpulkan data dari unit sampel. Adapun instrument dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang dibagikan kepada responden berupa kuesioner *pretest* dan *posttest*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Pemberian Permen Jahe Di Rsud Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang

Variabel	Mean	SD	Min	Maks
----------	------	----	-----	------

Sebelum pemberian Permen jahe	11	1,704	8	14
-------------------------------	----	-------	---	----

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Setelah Dilakukan Pemberian Permen Jahe Di Rsud Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang

Variabel	Mean	SD	Min	Maks
Setelah pemberian Permen jahe	7	1,856	4	11

Tabel 3. Uji Normalitas Data Intensitas Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Permen Jahe Di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang

Variabel	Mean	Median	df	p=valu e
Sebelum pemberian Permen jahe	11	11	30	0,07
Setelah pemberian Permen jahe	7	7	30	0,057

Tabel 4. Efektifitas Permen Jahe Terhadap Intensitas Mual Muntah pada ibu Hamil di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	SD	p=valu e
Sebelum pemberian Permen jahe	30	10,83	3,57	1,135	0,000
Setelah pemberian Permen jahe	30	7,27			

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti menjawab pertanyaan dari penelitian yaitu bagaimana tingkat *emesis gravidarum* pada ibu hamil yang mengalami *emesis* sebelum diberikan permen jahe, serta bagaimana tingkat *emesis gravidarum* pada ibu hamil setelah di berikan permen jahe dan selanjutnya bagaimana pengaruh pemberian permen jahe terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*.

Berdasarkan analisis dapat diketahui bahwa intensitas mual muntah responden sebelum diberikan permen jahe di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang tertinggi yaitu mual muntah berat sebanyak 18 orang (60%) dan mual muntah sedang adalah 2 orang (40%) dengan mean rata-rata adalah 10,83 artinya dalam kategori mual muntah berat.

Secara etiologis, *emesis gravidarum* merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormon pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkan human *chorionic gonadotropine* plasenta. Hormon ini yang di duga menyebabkan *emesis gravidarum* (Nugroho, 2014).

Mual muntah merupakan gejala umum mulai dari masa tidak enak sampai muntah berkepanjangan dalam kedokteran sering dikenal *morning sickness* karena munculnya sering kali pagi hari. Mual muntah diperberat oleh makanan yang baunya menusuk dan juga emosi penderita perlu diberi makan ringan, mudah dicerna dan jangan lupa menerangkan bahwa keadaan ini masih dalam batas normal orang hamil . bila berlebihan dapat pula di berikan obat- obatan anti muntah (Nugroho, 2014).

Nause (enek) dan *emesis* (muntah), dimana enek pada umumnya terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan, disertai kadang-kadang oleh *emesis*. Sering terjadi pada pagi hari, tetapi tidak selalu. Keadaan ini lazim disebut *morning sickness*. Dalam batas-batas tertentu keadaan ini masih fisiologis. Bila melampaui sering dapat mengakibatkan gangguan kesehatan dan disebut *hiperemisi gravidarum*. Mual muntah pada ibu hamil dialami pada bulan pertama. Mual terhadap makanan tertentu bahkan hanya karena mencium makanan tertentu saja, disebabkan oleh adanya peningkatan hormon (Nugroho, 2014).

Dalam penelitian Defrin (2014), mengatakan bahwa mual dan muntah biasanya disebabkan oleh perubahan hormon kehamilan seperti HCG yang dihasilkan dalam aliran darah untuk menjaga persediaan estrogen dan progesteron. HCG ini akan mencapai kadar tertinggi pada usia kehamilan 12-16 minggu dan akan langsung mempengaruhi sistem pencernaan seperti menurunnya daya cerna dan peristaltik usus disertai peningkatan asam lambung dan penurunan selera makan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden, juga didapatkan bahwa skor rata-rata mual muntah pada ibu hamil sebelum pemberian permen jahe selama 4 hari yaitu sebesar 10,83.

Intensitas Mual Muntah Setelah diberikan Permen Jahe

Berdasarkan analisis dapat diketahui bahwa intensitas mual muntah responden setelah diberikan permen jahe di RSUD Tanjungpinang tertinggi yaitu muntah ringan sebanyak 18 orang (60%) dan

terendah yaitu mual muntah sedang adalah 12 orang (40%) dengan *mean* rata-rata adalah 7,27 artinya dalam kategori mual muntah sedang.

Sesuai tabel distribusi rata-rata setelah di berikan permen jahe pada 30 responden diketahui nilai rata-rata sebesar 3,57 . setelah diberikan air rebusan jahe terdapat perbedaan nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah pemberian permen jahe.

Pemberian permen jahe merupakan metode non farmakologis tahu cara untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil paling mudah digunakan baik bagi bidan, ibu hamil, maupun keluarga ibu hamil. Dosis yang di gunakan berkisar antara 0,5- 2 gram berbentuk serbuk dan di masukkan ke kapsul. Bisa juga digunakan dalam bentuk ekstrak kering atau jahe yang masih segar dari beberapa penelitian dosis yang memberikan efek pada ibu hamil untuk mengurangi mual muntah sebanyak 250 mg jahe di minum 4 kali sehari, dapat diminum dalam bentuk bubuk atau sirup. Banyak penelitian membuktikan bubuk jahe sebanyak 1 gram perhari dapat menghilangkan mual muntah akan tetapi tidak boleh lebih dari 4gram perhari.(Septiantin,2018)

Hal ini sejalan dengan Berdasarkan penelitian dari Fischer Rasmussen, dengan judul penelitian *hiperemesis gravidarum* pada ibu hamil et al (1990), dengan jenis study RCT, *cross over design*, *2 day washout period* dengan menggunakan 30 sampel wanita hamil dengan *hiperemesis gravidarum*, dilakukan pengobatan dengan menggunakan bubuk jahe sebanyak 4x250mg perhari dengan menggunakan study control 4 kapsul perhari, didapatkan hasil bahwa jahe mengurangi mual muntah

dan jumlah serangan muntah secara bermakna ($p=0,0035$).

Penelitian Vutyavanich T,et al (2016) wanita hamil dengan mual muntah dilakukan penelitian dengan jenis *study randomized controlled trial*. Teknik pengambilan sampel dilakukan pada 70 wanita hamil dengan perlakuan pemberian bubuk jahe 4x 250mg perhari selama 4 hari dan kelompok kontrol diberikan perlakuan 4x kapsul plasebo perhari dan didapat hasil bahwa jahe mengurangi gejala mual ($p=0,014$) dan jumlah serangan muntah ($p>0,001$). Skala likert menunjukkan 28 dari 35 dalam kelompok jahe mengalami pengurangan gejala mual dibandingkan dengan plasebo (10dari35)($p<0,001$).

Dalam kaitannya sebagai *anti-inflamasi*, ekstrak jahe telah memperlihatkan kemampuan untuk menghambat aktivitas TNF (*Tumor Necrosing Factor*) dan ekspresi *siklo-oksigenase 2* selama *in vitro* dari *sinoviosit* manusia. Zat yang menghambat *siklo-oksigenase 2*, yaitu *gingerol*, bekerja dengan cara menghalangi aktivitas p38 MAP kinase dan NF-kB. Jahe juga mempunyai kandungan minyak *atsiri* yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat proses peradangan yang disebabkan oleh infeksi *H.pylori*. Oleh karena itu, frekuensi mual muntah yang disebabkan oleh infeksi *H. pylori* dapat dikurangi.(Septiatin,2018).

Pengaruh Pemberian Permen Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil yang mengalami *Emesis Gravidarum*

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa semua responden mengalami penurunan mual muntah setelah diberi permen jahe yaitu sebesar 100% (30

orang). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *paired t test* dapat dilihat bahwa signifikan efektifitas permen jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu yang mengalami *emesis gravidarum*, yaitu uji *paired t test* pada kejadian mual muntah menunjukkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai $t_{Hitung} = 17,210$ serta $t_{table} = 2,083$ ($t_{hitung} > t_{table}$).

Dari hasil statistik tersebut dapat diketahui H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh pemberian permen jahe terhadap mual muntah pada ibu yang mengalami *emesis gravidarum* di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang tahun 2020.

Hal ini didukung oleh penelitian Alyamanayah dan Mahmudah (2004) jahe lebih hebat dibanding *dimenhydrinat* dalam mengurangi gejala mual muntah. Menurut penelitian yang berjudul jahe lebih hebat di bandingkan *dimenhydrinat* dalam mengurangi gejala mual muntah yang dilakukan oleh Vutyavanich dari universitas chiang mai di Thailand membuktikan keefektifan khasiat jahe pada ibu hamil dalam mengatasi mual muntah. Salah satu senyawa aktif yang terdapat pada jahe adalah *kurkumin*. Baru-baru ini juga telah dibuktikan secara klinis bahwa jahe bermanfaat sebagai antimual dan muntah bagi ibu hamil yang aman pada kehamilan muda terutama pada trisemester pertama, menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada ibu hamil. (Edwin,2015).

Dari hasil penelitian efektifitas permen jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang tahun 2020 menyatakan bahwa permen jahe dapat di gunakan untuk mengatasi mual muntah. Hal ini berdasarkan Analisa peneliti bahwa dengan mengkonsumsi permen jahe 2 x 1 hari sebanyak 2gr

sekali pemberian selama 4 hari sudah efektif untuk menurunkan *emesis gravidarum*. hal ini disebabkan oleh senyawa gingerol dalam jahe yang bersifat memblok serotonin (zat kimia yang berperan dalam menginduksi mual muntah). Terjadi peningkatan progesterone menyebabkan tonus otot polos menurun, sehingga terjadi regurgitasi esofagus, terjadi peningkatan waktu pengosongan lambung dan peristaltic balik. Maka jahe berperan dengan menstimulasi motilitas tractus gastrointestinal dan menstimulasi disekresikannya saliva, empedu dalam bentuk lain. Setelah jahe menstimulasi motilitas tractus dan di sekresikannya saliva, empedu dalam bentuk lain, lalu jahe mengendurkan dan melemahkan otot-otot saluran pencernaan, hal ini yang ditekan oleh jahe di dalam lambung dengan kandungan gingerol pada jahe.

Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang berpengaruh terhadap proses penelitian. Hasil penelitian ini dapat berimplikasi terhadap perkembangan ilmu kebidanan, penelitian lebih lanjut diperlukan dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan area yang lebih luas. Selain itu juga perlu adanya kelompok kontrol yang homogen baik responden yang mengalami mual muntah kategori ringan, sedang dan berat.

Dalam penelitian ini peneliti menemui banyak hambatan dan rintangan. Dimana peneliti ini dilakukan saat sedang terjadi pandemi covid -19 sehingga penerapan protokol kesehatan bagi peneliti dan responden sangat diutamakan sebagai bentuk pencegahan dan memutus mata rantai, peneliti juga harus mengontrol ibu hamil setiap hari dan harus menghubungi responden 2-3 kali

sehari untuk mengingatkan agar responden teratur mengkonsumsi permen jahenya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 orang responden, dapat disimpulkan bahwa:

1. Intensitas tingkat mual muntah responden sebelum diberikan permen jahe di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang tertinggi yaitu mual muntah sedang sebanyak 18 orang (60%) dan terendah yaitu mual muntah berat sebanyak 12 orang (40%) dengan mean rata-rata adalah 10,83 artinya dalam kategori mual muntah sedang
2. Intensitas tingkat mual muntah responden sesudah diberikan permen jahe di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang tertinggi yaitu mual muntah ringan sebanyak 18 orang (60%) dan terendah yaitu mual muntah sedang sebanyak 12 orang (40%) dengan mean rata-rata adalah 7,27 artinya dalam kategori mual muntah ringan.
3. Adanya pengaruh pemberian permen jahe terhadap intensitas mual muntah pada Ibu hamil yang memeriksakan diri di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang nilai t Hitung 17,210 lebih besar dari nilai t tabel 2, 083 maka H_0 diterima

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang
Diharapkan RSUD Raja Ahmad Tabib dapat menerapkan kepada bidan dengan metode pengendalian mual muntah kepada ibu bersalin untuk mengurangi tingkat mual muntah.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan institusi pendidikan dapat mengembangkan metode-metode non farmakologis untuk mengurangi nyeri pada persalinan sehingga dapat menciptakan suatu penelitian terbaru tentang metode menurunkan mual muntah secara non farmakologis
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai metode-metode non farmakologis ini yakni pemberian permen jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan mengikutsertakan variabel lain dalam unit statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaludin, 2015. Kehamilan, Persalinan dan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ardani, Ayu. 2014. Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngemping Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.
- Asrinah., dkk. 2015. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Astuti. (2015) tentang mual mutah yang dialami ibu hamil. Jakarta: EGC
- Bobak. Lowdermilk, jense.2012. Buku Ajar Keperawatan maternitas. Jakarta: ECG

- Budahawar.(2016). Patologi Kebidanan. Jakarta: EGC
- Departemen Kesehatan RI. Departemen Kesehatan RI ,2013
- Departemen Kesehatan RI. Departemen kesehatan RI ,2014
- Jurnal Alyamaniah dan Mahmudah (2014). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. <https://docplayer.info/32337652Efektivitas-pemberian-wedang-jahezinger-officinale-var-Rubrumterhadap-penurunan-emesis-gravidarum-pada-trimester-pertama.html>
- Jurnal Rasmussen (2016), Wedang Jahe dalam mengurangi mual muntah. <https://www.neliti.com/id/publications/227233/inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pada-ibu-hamil-trimester-satu>
- Jurnal vutayavanich T, et al (2017) pada wanita hamil dengan mual muntah. http://www.researchgate.net/publication/331451087_Pengaruh_Seduhan_zingiber_Officinale_Terhadap_Penurunan_Emesis_Gravidarum
- Kemenkes. 2016. *Folmarium Obat Herbal Asli Indonesia*. Jakarta . Sekretariat Jendral Kementerian Kesehatan RI.
- Mandriwati, G.A (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi* Edisi 3, November 2018. Jakarta: EGC.
- Marlina, Hastuti., dan Nurul. 2016. *Manfaat Permen Jahe dan Permen Mint dalam Mengatasi Hiperemesis Gravidarum pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru*.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta;/ Rineka Cipta.
- Putri,A.D., Andiani, D., Kesehatan, F.I., Parepare,U.M., & Selatan,S. (2017). Efektivitas Pemberian Jahe Hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I, 978-979. Retrieved from <http://eprints.uad.ac.id/5407/1/14>.
- Rukiyah et, al. (2014). *Konsep Dasar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: Pesan Buku
- Samito, E. 2017. *IMUNOMODULATOR Bahan Alami*, Bnadung. ANDI OFFSET
- Septiatin 2018. *Buku Asuhan Kebidanan*. Jakarta ; Tim Buku
- Suwarni, (2017). *Asuhan Kebidanan dan Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Tiran. Denise . 2013. *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta : EGC
- USDA Nutrient Database.
- Walyani dkk (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Brupres
- Yulinda, A dan Fitriah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audio visual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sadari Di Smkn 5 Surabaya. *Jurnal Promkes, Vol. 6 No.2 Desember 2018*.