

## KONSELING MANFAAT WEDANG JAHE UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Untari Anggeni<sup>1</sup>, Rohani<sup>2</sup>, Sri Emilda<sup>3</sup>, Yoan Marini<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang

*e-mail:* untarianggeni@gmail.com<sup>1</sup>, ghinakiyah@gmail.com<sup>2</sup>, sriemilda1@gmail.com<sup>3</sup>, yoan15marini@gmail.com<sup>4</sup>

### Abstrak

Menurut (WHO, 2019) jumlah kejadian ibu hamil emesis gravidarum mencapai (12,5%), dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Mual dan muntah dapat dicegah dengan cara pemberian air jahe, Untuk Mengetahui perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan konseling mengenai manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual dan muntah, Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan Desain penelitian, pada penelitian ini Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian Pre-Post Test Design. Populasi pada penelitian ini semua ibu hamil di Klinik Citra Palembang pada saat penelitian dilakukan. Sampel pada penelitian yaitu sebagian ibu hamil yang bersedia dijadikan sampel di Klinik Citra Palembang dengan berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara purposive sampling dengan metode purposive sampling. Hasil yang diperoleh dari uji statistik Wilcoxon. didapatkan nilai  $p = 0,000 < 0,05$  maka Hipotesis Nol ditolak dan Hipotesis Alternatif diterima. Kesimpulannya ada perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan konseling mengenai manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual dan muntah di Klinik Citra Palembang. Saran Untuk Tempat Penelitian Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak terkait seperti kader kesehatan setempat memberikan arahan kepada ibu hamil untuk menambah pengetahuan manfaat wedang jahe untuk ibu hamil mual muntah.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Konseling

### Abstract

According to (WHO, 2019) the number of cases of emesis gravidarum in pregnant women reaches (12.5%), out of all pregnancies in the world. Nausea and vomiting can be prevented by giving ginger water. To find out the difference in knowledge of pregnant women before and after being given counseling regarding the benefits of ginger drink for treating nausea and vomiting. This research uses quantitative research methods using a research design, in this research a quasi-experimental design. Pre-Post Test Design research. The population in this study were all pregnant women at the Citra Palembang Clinic at the time the research was conducted. The sample in the research consisted of 50 pregnant women who were willing to be sampled at the Citra Clinic in Palembang. The sampling technique in this research was carried out using purposive sampling method. The results were obtained from the Wilcoxon statistical test. obtained  $p$  value =  $0.000 < 0.05$  then the Null Hypothesis is rejected and the Alternative Hypothesis is accepted. In conclusion, there is a difference in the knowledge of pregnant women before and after being given counseling regarding the benefits of ginger tea for treating nausea and vomiting at the Citra Palembang Clinic. Suggestions for Research Places. It is hoped that this research can provide input for related parties such as local health cadres providing direction to pregnant women to increase their knowledge. Benefits of ginger tea for pregnant women with nausea and vomiting.

**Keywords:** Knowledge, Counseling

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah. Kehamilan di hitung mulai dari hari pertama pada haid terakhir. Lama kehamilan dari awal konsepsi hingga bayi lahir adalah 40 minggu atau 280 hari. Terdapat tiga bagian dalam kehamilan, trimester I dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester II dari empat bulan hingga enam bulan, dan trimester III dimulai dari 7 bulan sampai ke 9 bulan (Rujnati, 2020)

Ibu yang hamil Mual serta muntah selama kehamilan terjadi akibat peningkatan hormon estrogen serta progesteron secara tiba-tiba dalam aliran darah yang dikeluarkan oleh human chorionic

gonadotrophin (Hcg) Mual serta muntah yang berlebihan dapat mengakibatkan beberapa dampak pada ibu hamil seperti kekurangan cairan dan penurunan kalium, ketidak seimbangan elektrolit, gangguan nutrisi, kehilangan cairan tubuh, serta penurunan berat badan ,dampak lain dari mual muntah di trimester pertama usia kehamilan 0-3 bulan juga bisa terjadi pada bayi yang sedang dikandung seperti, berat bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran 3 prematur, malforasi di bayi baru lahir serta abortus(Jumatrin & Sari, 2023)

*World Health Organization* (WHO, 2019) jumlah kejadian ibu hamil emesis gravidarum mencapai (12,5%), dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai (0,3%) di Swedia, (0,5%) di Canada, (10,8%) di China, (0,9%) di Norwegia, (2,2%) di Pakistan, dan (1,9%) di Turki.

Angka ibu hamil dengan kasus emesis gravidarum di wilayah Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 yakni terdapat 2.203 angka kehamilan ibu, didapati sebanyak 543 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum, di periode awal masa kehamilan. Sehingga, dapat dirata-ratakan angka kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2019 yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60 hingga 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40 hingga 60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida (Kemenkes RI, 2019).

Menurut (Dinkes Sumsel,2018) Jumlah kematian ibu tahun 2018 di Kota Palembang berdasarkan laporan sebanyak 4 orang dari 26.837 kelahiran hidup (Profil Pelayanan Kesehatan Dasar, 2018). Sedangkan target RPJMD adalah 100/100.000 kelahiran hidup.(Dinkes Prov Sumsel, 2018)

Mual dan muntah dapat dicegah dengan beberapa cara yaitu pemberian air jahe dan dilakukan hypnoterapi. Hasil peneltian terdahulu oleh Erlinawati dkk (2020) menunjukkan bahwa pemberian air jahe berpengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil, hasil peneltian menunjukkan bahwa selisih median frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian air jahe adalah 2,35.Hasil uji statistik hasil terdapat pengaruh pemberian air jahe terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil. Mual muntah bila tidak segera ditangani dapat berdampak pada penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium, dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Dampak bagi janin adalah janin kekurangan nutrisi dan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat menyebabkan bayi berat lahir rendah(Erlinawati, 2022)

Jahe merupakan tanaman obat dan juga rempah-rempah yang sudah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia. jahe hampir tersebar diseluruh daerah tropika basah di Kawasan Asia. Sentrum utama tanaman jahe di Indonesia adalah Sumatera Utara, Bengkulu, Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur(Indrayani, 2018). jahe aman dikonsumsi karena tidak memiliki ketoksitas akut pada dosis yang biasa dikonsumsi untuk makanan ataupun obat. Jahe mempunyai banyak keunggulan khususnya bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah(Susanti & Taqiyah, 2021).

Jenis jahe yang digunakan untuk membuat air rebusan jahe adalah jahe merah karena jahe merah bekerja dengan baik ketika ibu hamil menghadapi morning sicknees (mual muntah) Pengkonsumsian wedang jahe dilakukan 2 kali sehari dengan pemberian satu gelas pada pagi hari dan satu gelas pada sore hari. Penelitian ini dilakukan dari hari ke-1 sampai dengan hari ke-4, dengan menggunakan jenis jahe merah(Susanti & Taqiyah, 2021)

Mekanisme jahe memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan dengan meningkatkan pergerakan lambung serta absorpsi racun dan asam. Jahe sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah karena kandungan minyak atsiri, kurkuman, gingerol, flandrena, vitamin A dan resin pahit. Kandungan minyak atsiri (zingiberene, zingiberol, bisabolene) dan gingerol dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi HCG ke lambung(Susanti & Taqiyah, 2021)

Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gernalan peristaltik usus(Susanti & Taqiyah, 2021)

## METODE

Kegiatan ini ditujukan kepada wanita hamil. Ceramah, konseling, diskusi, pemeriksaan kehamilan, dan simulasi yang akan di lakukan pada acara penyuluhan hari sabtu, 12 April 2024. Prosedur kegiatan

pengabdian dimulai dari pertemuan dengan Bidan dan ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di klinik citra Palembang. Kemudian menyampaikan solusi yang akan diterapkan selama pengabdian berdasarkan hasil dari diskusi. Setelah itu melakukan konseling kepada ibu hamil yang datang ke klinik citra Palembang untuk memeriksakan kehamilannya. sosialisasi pertemuan dengan Bidan dan Ibu hamil. Perumusan solusi, menyampaikan solusi yang ditemukan dari diskusi tim selama pengabdian yaitu memberikan konseling pada ibu hamil tentang manfaat wedang jahe untuk mengurangi mual muntah. Diskusi dan Evaluasi, kegiatan terakhir, di mana peserta pengabdian diberi tanya jawab untuk berbicara dan menilai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling dan pelaksanaan pemeriksaan ibu hamil dilaksanakan di Klinik Citra Palembang hari sabtu 12 April 2024, sebagai bagian dari kegiatan pengabdian mandiri oleh Dosen Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang. Kegiatan ini berjalan lancar dan disambut dengan antusiasme tinggi oleh 15 ibu hamil dengan mual muntah di Klinik Citra Palembang.

### a. Tahapan Persiapan Kegiatan

Kegiatan konseling manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Klinik Citra Palembang berjalan dengan baik dan mendapatkan apresiasi positif dari ibu-ibu hamil yang datang ke klinik citra Palembang setempat. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan dan konseling manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Tahapan persiapan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini meliputi:

- 1) Kegiatan peninjauan lokasi dan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di Klinik Citra Palembang. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan bidan dan mengidentifikasi permasalahan yang sering dihadapi oleh ibu hamil trimester I.
- 2) Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Bidan Klinik Citra Palembang.
- 3) Persiapan alat-alat kesehatan dan bahan penyuluhan berupa booklet, leaflet, serta akomodasi.
- 4) Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan).

### b. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan dan konseling manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil adalah sebagai berikut.

- 1) Pembukaan dan perkenalan dengan peserta penyuluhan yang hadir dan menjadi sasaran kegiatan.
- 2) Pelaksanaan pretest kepada peserta yang hadir untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.
- 3) Penyuluhan tentang kehamilan dengan tema "Manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu-ibu hamil Di Klinik Citra Palembang dan pelaksanaan pemeriksaan kehamilan.
- 4) Pelaksanaan diskusi tanya jawab kepada peserta penyuluhan kesehatan
- 5) Evaluasi dengan melaksanakan post-test kepada peserta yang hadir untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan.
- 6) Pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan ibu hamil kepada ibu-ibu hamil yang hadir.
- 7) Penutupan yaitu foto bersama dengan peserta penyuluhan kesehatan, berpamitan dengan bidan dan peserta penyuluhan di klinik citra Palembang.
- 8) Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

### c. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh Moderator dari Mahasiswi sekaligus perkenalan dengan ibu-ibu hamil di Klinik Citra Palembang yang menjadi sasaran kegiatan. Kemudian memberikan waktu kesempatan kepada bidan klinik citra Palembang untuk menyampaikan sambutannya. Selain itu juga diberikan waktu kepada perwakilan peserta untuk memberikan beberapa kata sambutan.

### d. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melaksanakan pretest terlebih dahulu untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Selanjutnya penyampaian materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta yaitu manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Materi disampaikan ± 45 Menit. Setelah penyampaian materi kepada peserta, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Terdapat 15 orang peserta yang bertanya. Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan ± 15 menit. Kemudian dilanjutkan pelaksanaan posttest kepada peserta untuk mengevaluasi tingkat

pemahaman dan pengetahuan peserta dalam memahami materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Dari hasil pretest dan postest yang telah dijawab oleh peserta didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada peserta yang telah dilakukan penyuluhan pada sebelum dan sesudah yang ditandai dengan meningkatnya nilai postest peserta. Kemudian dilaksanakan pemeriksaan ibu hamil. Hal ini bertujuan untuk mengetahui status kesehatan ibu terutama ibu hamil di Klinik Citra Palembang.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

e. Penutup

Selanjutnya acara ditutup oleh moderator dengan permohonan maaf, mengucapkan salam penutup dan foto bersama.

f. Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut.

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
3. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu di klinik citra Palembang
4. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 15 orang.

g. Pembahasan

Dari hasil pretest dan postest yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre test pengetahuan tentang manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Klinik Citra Palembang Tahun 2024.

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi	%
1	Rendah	10	66,7
2	Tinggi	5	33,3
Total		15	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7 %) dan 5 orang (33,3 %) pada kategori tinggi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Post test pengetahuan tentang manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Klinik Citra Palembang Tahun 2024

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi	%
1	Rendah	2	13,4
2	Tinggi	13	86,6
Total		15	100

Berdasarkan tabel 2 hasil postest dapat diketahui bahwa 20 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 2 orang (13,4 %) dan 13 orang (86,6 %) pada kategori tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan kehamilan, maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu peserta penyuluhan dan konseling.

Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi 2 orang (13,4%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 5 orang (33,3%) meningkat menjadi sebanyak 13 orang (86,6%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Tingkat pengetahuan responden terhadap manfaat wedang jahe dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan Tinggi dan pengetahuan Rendah. Dalam penelitian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah presentase jawaban responden. Tingkat pengetahuan Tinggi adalah jika jumlah presentase jawaban  $\geq 76$  -100, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase jawaban responden  $\leq 76$ . Pada tabel 4.1 dari 15 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang Rendah tentang manfaat wedang jahe. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil di daerah klinik citra Palembang tentang manfaat wedang jahe masih dalam kategori kurang namun setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu hamil meningkat.

Mual dan muntah dapat dicegah dengan beberapa cara yaitu pemberian air jahe dan dilakukan hypnoterapi. Hasil penelitian terdahulu oleh Erlinawati dkk (2020) menunjukkan bahwa pemberian air jahe berpengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil, hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih median frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian air jahe adalah 2,35. Hasil uji statistik hasil terdapat pengaruh pemberian air jahe terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil. Mual muntah bila tidak segera ditangani dapat berdampak pada penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium, dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Dampak bagi janin adalah janin kekurangan nutrisi dan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat menyebabkan bayi berat lahir rendah (Erlinawati, 2022)

Jahe merupakan tanaman obat dan juga rempah-rempah yang sudah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia. jahe hampir tersebar diseluruh daerah tropika basah di Kawasan Asia. Sentrum utama tanaman jahe di Indonesia adalah Sumatera Utara, Bengkulu, Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur (Indrayani, 2018). jahe aman dikonsumsi karena tidak memiliki ketoksitas akut pada dosis yang biasa dikonsumsi untuk makanan ataupun obat. Jahe mempunyai banyak keunggulan khususnya bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah (Susanti & Taqiyah, 2021).

Jenis jahe yang digunakan untuk membuat air rebusan jahe adalah jahe merah karena jahe merah bekerja dengan baik ketika ibu hamil menghadapi morning sickness (mual muntah) Pengkonsumsian wedang jahe dilakukan 2 kali sehari dengan pemberian satu gelas pada pagi hari dan satu gelas pada sore hari. Penelitian ini dilakukan dari hari ke-1 sampai dengan hari ke-4, dengan menggunakan jenis jahe merah (Susanti & Taqiyah, 2021)

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain:

1. Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusias para ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dengan baik.
2. Adanya dukungan dari bidan klinik dan ibu-ibu hamil sekitar dalam kegiatan penyuluhan manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.
3. Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu peserta penyuluhan dan konseling.
4. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7%) dan setelah mendapatkan konseling menurun menjadi 2 orang (13,4%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 5 orang (33,3%) meningkat menjadi sebanyak 13 orang (86,6%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

## SARAN

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu adanya tindak lanjut untuk pembinaan pada kelompok ibu hamil secara berkelanjutan sehingga pemahaman ibu hamil terhadap manfaat wedang jahe untuk mengatasi mual muntah meningkat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

1. Klinik Citra Palembang
2. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Ka.Prodi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang
4. Seluruh ibu hamil yang hadir di klinik citra Palembang
5. Dosen dan Mahasiswa DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang

#### DAFTAR PUSTAKA

- Erbangga, Aghnia Rizkihidayati and Pascawati, R. (2022). MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER The use of ginger drink against nausea and vomiting in the 1 st trimester of. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 791–798.
- S. Mukrimaa, Nurdyansyah, E. Fahyuni et al.(2023). ASUHAN KEHAMILAN, *Google Buku*,1-34
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, 84–95.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201–211. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.29>
- Jumatrin, N. F., & Sari, M. (2023). *Studi Pemberian Minuman Jahe Hangat ( Zingiber Iffivinale ) Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu*. 6, 1–5.
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D.,, Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016).. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).
- Nausea, I. (2023). *Efektivitas pemberian air jahe merah terhadap ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum*. 12(3), 345–350.
- Nomor, V. (2022). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 4(November), 1377–1386.
- Susanti, E. T., & Taqiyah, B. (2021). Literature Review : Pemberian Minuman Jahe Hangat terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7(2), 24–36. <https://doi.org/10.56186/jkkb.92>
- Syavira, E., Akbarini, O. F., & Marsita, E. (2023). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Hangat Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dipuskemas Sungai Durian *The effect of giving warm ginger drink on reducing the frequency of nausea and vomiting in first-trimester mothers at the Sunga*. 1(2), 33–42. <https://doi.org/10.58184/miki.v1i2.123>
- Chanty Yunie Hrtiningrum,(2018). Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Konseling. *Jurnal Bidkesmas Respati*, 27-28