

PENGARUH MINUMAN JAHE TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

Ayu Surya Ningsih^{1*}, Raden Maria Veronika Widiatriilupi²

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya, Malang, Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : asuryaningsih01@gmail.com

ABSTRAK

Morning sickness merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester pertama, ditandai mual muntah yang berdampak pada asupan nutrisi, aktivitas, dan kualitas hidup. Upaya penanganan nonfarmakologis seperti minuman jahe dinilai lebih aman dibanding obat farmakologis. Jahe mengandung *gingerol* dan *shogaol* yang diketahui bekerja menekan rangsangan mual. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh minuman jahe terhadap pengukuran keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama. Jenis penelitian ini pra eksperimental dengan rancangan *one group pre and post-test design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil trimester pertama dengan mual muntah. Teknik sampling menggunakan Teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil penelitian menunjukkan rata – rata skor sebelum diberikan intervensi adalah 6,52 ($SD=1,947$), sedangkan rata – rata skor posttest sesudah diberikan intervensi adalah 4,52 ($SD=1,895$). Responden yang mengalami penurunan skor sebanyak 27 orang, sedangkan mengalami peningkatan skor sebanyak 2 orang dan satu orang memiliki skor yang sama. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < \alpha = 0,05$). Minuman jahe terbukti berpengaruh dalam mengurangi keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama. Intervensi ini dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman, terjangkau, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan. Penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel lebih besar dapat memperkuat pembuktian efektivitasnya.

Kata kunci : ibu hamil, minuman jahe, *morning sickness*

ABSTRACT

Morning sickness is a common complaint among pregnant women in the first trimester, characterized by nausea and vomiting that affect nutritional intake, daily activities, and quality of life. Non-pharmacological management efforts such as ginger drinks are considered safer than pharmacological drugs. Ginger contains gingerol and shogaol, which are known to suppress nausea stimulation. This study aimed to analyze the effect of ginger drinks on reducing morning sickness complaints in first-trimester pregnant women. This was a pre-experimental study with a one-group pre- and post-test design. The sample consisted of 30 first-trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting. The sampling technique used was purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon sign rank test. The results showed that the mean score before the intervention was 6.52 ($SD = 1.947$), while the mean posttest score after the intervention was 4.52 ($SD = 1.895$). A total of 27 respondents experienced a decrease in scores, while 2 experienced an increase, and one respondent had the same score. The analysis using the Wilcoxon test resulted in a significance value of 0.000 ($p < \alpha = 0.05$). Ginger drinks were proven to have an effect in reducing morning sickness complaints among first-trimester pregnant women. This intervention can serve as a non-pharmacological alternative that is safe, affordable, and easy to implement in midwifery care. Further studies with control groups and larger sample sizes are recommended to strengthen the evidence of its effectiveness.

Keywords : pregnant women, ginger drinks, *morning sickness*

PENDAHULUAN

Morning sickness (mual muntah) adalah gejala awal yang umum terjadi dan bisa menyebabkan stress pada kehamilan (Fauziah et al., 2022). Sebanyak 50-90% perempuan

hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama kehamilannya dan muntah muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai konsekuensi pada awal kehamilan. Mual muntah disebabkan karena meningkatnya kadar hormon *estrogen* dan *progesteron* yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) (Marisca et al., 2022; Rahmawati et al., 2023). Didalam mual munrah kehamilan sering terjadi sekitar 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil berbeda dan tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan. Namun jika mual muntah tidak ditangani bisa menyebabkan *hyperemesis Gravidarum* (Kholfi et al., 2023). Secara fisiologis, tubuh ibu hamil mengalami perubahan hormonal, metabolismik, dan sistem pencernaan yang memengaruhi sensitivitas indera dan respons gastrointestinal (Lestari et al., 2022). Mual dan muntah ringan umumnya bersifat adaptif, namun jika muncul terus-menerus akan menurunkan nafsu makan, cairan tubuh, serta kualitas istirahat. Kondisi ini juga bisa mengganggu aktivitas, hubungan sosial, dan kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan. Gejala berat dapat menghambat perkembangan janin karena kurangnya asupan nutrisi dan hidrasi (Kurniawati et al., 2025; Yuliana et al., 2024).

Mual muntah yang tidak tertangani pada kehamilan dapat berdampak negatif bagi ibu maupun janin. Pada ibu, kondisi ini dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit, penurunan berat badan, kelelahan, dan stres psikologis. Jika berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum, dapat terjadi ketidakseimbangan nutrisi, gangguan fungsi hati, hipotensi, serta penurunan kualitas hidup. Dampak pada janin meliputi keterlambatan pertumbuhan intrauterin, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan perkembangan plasenta, hingga peningkatan risiko persalinan preterm. Asupan nutrisi yang tidak adekuat juga dapat mengganggu perkembangan neurologis dan imunitas bayi di masa awal kehidupan. Oleh karena itu, identifikasi dan manajemen dini sangat penting untuk mencegah komplikasi jangka pendek maupun jangka panjang bagi ibu dan janin (Anggorodiputro et al., 2024; Ayu & Yuptini, 2024).

Beberapa terapi farmakologi dipertimbangkan untuk mengatasi mual muntah karena dapat berpengaruh pada periode *organogenesis* embrionik sehingga vitamin B6 (*Pyridoxine Hidroklorida*) adalah salah satu perawatan yang baru-baru ini direkomendasikan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Namun pemberian vitamn B6 kurang efektif karena banyak ibu hamil yang takut untuk minum obat sehingga direkomendasikan terapi non farmakologis yaitu pemberian jahe. Namun pemberian terapi jahe dan vitamin B6 paling sering digunakan untuk mengatasi mual muntah dengan pemberian dosis yang aman (Bahrah & Wigunarti, 2022). Perawatan pertama dan terpenting untuk mual dan muntah sederhana adalah istirahat dan menghindari makanan yang mengiritasi seperti pedas, makanan berlemak atau suplemen zat besi. Perubahan pola makan sederhana, yaitu makan dan minum dalam jumlah kecil, seringkali cukup efektif untuk mual dan muntah ringan. salah satu makanan yang bisa digunakan ibu hamil untuk mengurangi rasa mual dan muntah adalah jahe (Rahmawati et al., 2023).

Menurut Amran et al., 2021, Jahe sebagai salah satu jenis tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Keunggulan pertama jahe adalah mengandung minyak terbang (minyak atsiri) yang menyegarkan dan memblokir refleks muntah. Zat-zat yang terkandung dalam jahe yaitu *gingerol*, *shogaol*, *zingerone*, *zingiberol* dan *paradol*. *Gingerol* dianggap sebagai penyebab utama efek anti muntah, sementara *shogaol* dan *galanolactone* yang bekerja pada reseptor serotonin, terutama di ileum. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh minuman jahe terhadap pengurangan keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama.

METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif, pendekatan pre eksperimental dengan desain *one group retest posttest design*. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu hamil trimester I dengan mual

muntah. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil dengan mual muntah. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi, yaitu: 1). Ibu hamil trimester pertama; 2). Ibu hamil dengan *morning sickness*; 3). Kehamilan tinggal; 4). Ibu hamil tidak ada riwayat alergi jahe dan tidak sedang mengkonsumsi obat antiemetik atau herbal lain untuk mual muntah; 5). Bersedia mengikuti intervensi dan pengukuran sesuai standart. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kamonji Kota Palu Tengah pada bulan Maret 2025. Instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa SOP pemberian minuman jahe dan kuisioner PUQE-24 (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil dalam 24 jam. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*.

HASIL

Hasil analisis univariat yang terdiri dari karakteristik ibu bersalin meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan status gravida disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Karakteristik Ibu Bersalin

Data Karakteristik	n	%
Usia		
<20 tahun	2	6,6
20-35 tahun	27	90
>35 tahun	1	3,4
Pendidikan		
SD	6	20
SMP	12	40
SMA	10	33,4
PT	2	6,6
Pekerjaan		
IRT	23	76,6
Pedagang	2	6,6
Karyawwan	5	16,8
Status Gravida		
Primigravida	12	40
Multigravida	18	60
Morning sickness		
<i>Pretest</i>		
Tidak ada	0	0
Ringan	22	73,3
Sedang	8	26,7
Berat	0	0
<i>Posttest</i>		
Tidak ada	9	30
Ringan	18	60
Sedang	3	10
Berat	0	0
Total	30	100

Tabel 1 menyajikan data karakteristik ibu bersalin. Berdasarkan usia menunjukkan smayoritas antara 20-35 tahun sebanyak 27 orang (90%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar tamat SMP sebanyak 12 orang (40%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (76,6%). Berdasarkan status gravida menunjukkan sebagian besar multigravida sebanyak 18 orang (60%). Berdasarkan *morning sickness* sebelum diberikan minuman jahe sebagian besar dengan kategori ringan sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan sesudah diberikan intervensi menunjukkan sebagian besar ringan sebanyak 18 orang (60%).

Hasil analisis terkait pengaruh minuman jahe terhadap pengurangan keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Pengaruh Minuman Jahe terhadap Pengurangan Keluhan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Morning sickness	Mean	SD	Minimum	Maksimum	p-value
Pretest	6,52	1,947	4	11	
Posttest	4,52	1,895	5	12	0,000

Tabel 2 menyajikan hasil analisis bivariat menunjukkan sebelum diberikan intervensi nilai *mean* sebesar 6,52 (*SD* 1,947), sesudah diberikan intervensi terjadi penurunan nilai *mean* sebesar 2 (1,895). Hasil analisis menggunakan metode *wilcoxon sign rank test* menghasilkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti signifikan. Terdapat pengaruh yang bermakna pemberian minum jahe terhadap pengurangan keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama.

PEMBAHASAN

Keluhan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum Diberikan Minuman Jahe

Berdasarkan hasil pengukuran sebelum intervensi, diperoleh nilai *mean* sebesar 6,52 dengan standar deviasi (*SD*) 1,947, yang menunjukkan tingginya keluhan *morning sickness* pada responden. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari pada trimester pertama. Keluhan ini sesuai dengan fakta epidemiologis bahwa 50–90% wanita hamil mengalami *morning sickness*, terutama antara usia kehamilan 6–12 minggu. Sebelum intervensi diberikan, ibu hamil melaporkan gejala seperti mual saat bangun tidur, muntah setelah makan, kehilangan nafsu makan, pusing, dan sensasi tidak nyaman pada lambung. Semakin tinggi nilai *mean*, semakin berat keluhan yang dirasakan, sehingga menunjukkan kebutuhan akan penanganan yang tepat.

Morning sickness disebabkan oleh kombinasi perubahan fisiologis dan hormonal selama kehamilan. Faktor utama pemicu adalah peningkatan hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG) yang mencapai puncaknya pada trimester pertama. Selain itu, naiknya kadar estrogen dan progesteron menyebabkan perlambatan motilitas gastrointestinal, sehingga memicu rasa mual dan muntah. Faktor lain yang turut berperan adalah sensitivitas indera penciuman, refluks asam lambung, stres psikologis, kadar gula darah yang tidak stabil, dan kelelahan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa riwayat kehamilan pertama, anemia ringan, dan kondisi lambung yang sensitif juga memperbesar kemungkinan terjadinya *morning sickness* (Adellia et al., 2024; Istiani et al., 2025).

Morning sickness yang tidak ditangani dapat menimbulkan dampak fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil dan janin. Pada ibu, gejala berkelanjutan dapat menyebabkan kelelahan, dehidrasi, gangguan pola makan, penurunan berat badan, anemia, bahkan hiperemesis gravidarum pada kasus berat. Kondisi ini berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, tidur, dan kesehatan mental ibu. Bagi janin, asupan nutrisi yang tidak optimal dapat berdampak pada pertumbuhan intrauterin, berat badan lahir rendah, serta gangguan perkembangan organ. Secara emosional, rasa tidak nyaman berkepanjangan juga memengaruhi kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan (Atiyah, 2023; Ekawati et al., 2022). Berdasarkan asumsi peneliti, sebelum diberikan minuman jahe diperoleh nilai *mean* sebesar 6,52 dengan standar deviasi (*SD*) 1,947. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari pada trimester pertama.

Peran tenaga kesehatan dalam memberikan konseling antenatal diperkirakan berperan penting dalam membantu ibu beradaptasi dengan keluhan trimester pertama.

Keluhan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sesudah Diberikan Minuman Jahe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa minuman jahe, terjadi penurunan nilai mean sebesar 2 dengan standar deviasi 1,895. Penurunan ini menunjukkan bahwa intensitas *morning sickness* berkurang secara klinis maupun subjektif pada ibu hamil setelah perlakuan. *Morning sickness* umumnya terjadi pada trimester pertama akibat perubahan hormon, terutama peningkatan hCG dan penurunan kestabilan lambung. Sebelum intervensi, ibu hamil mengalami mual muntah yang mengganggu aktivitas sehari-hari, nafsu makan, dan kondisi psikologis. Fakta ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa 50–90% ibu hamil mengalami *morning sickness* dan diperlukan pendekatan nonfarmakologis untuk menguranginya. Penurunan *morning sickness* tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi jahe tetapi juga oleh faktor karakteristik ibu. Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang 20–35 tahun sebanyak 27 orang (90%), yang merupakan kategori usia reproduksi sehat. Ibu dalam usia ini biasanya memiliki adaptasi fisiologis yang lebih baik terhadap perubahan hormonal selama kehamilan. Kondisi tersebut memungkinkan respons tubuh terhadap minuman jahe menjadi lebih optimal. Usia yang tidak berisiko turut mendukung efektivitas penurunan *morning sickness* (Hendriani & Sugiharti, 2024; Oktaviani, 2023).

Tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa sebagian besar adalah tamat SMP sebanyak 12 orang (40%). Pendidikan memiliki peran penting dalam kemampuan ibu menerima, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan yang diberikan tenaga kesehatan. Semakin baik tingkat pendidikan, semakin mudah ibu memahami penyebab dan cara penanganan *morning sickness*, termasuk manfaat konsumsi minuman jahe sebagai terapi nonfarmakologis. Ibu dengan pendidikan dasar yang cukup umumnya lebih terbuka terhadap edukasi, meskipun tetap memerlukan pendampingan agar informasi yang diterima dapat diaplikasikan dengan benar dalam kehidupan sehari-hari (Munisah et al., 2022).

Dari aspek pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (76,6%). Kondisi ini mendukung ibu untuk memiliki waktu luang yang cukup dalam melaksanakan anjuran kesehatan, seperti rutin mengonsumsi minuman jahe dan mengatur pola makan (Munisah et al., 2022). Selain itu, status kehamilan menunjukkan sebagian besar adalah multigravida sebanyak 18 orang (60%). Pengalaman pada kehamilan sebelumnya memberikan pemahaman tambahan mengenai cara menghadapi keluhan kehamilan, termasuk mual muntah. Hal ini memungkinkan ibu lebih siap secara fisik dan psikologis dalam merespons intervensi yang diberikan (Apriyanti & Ayudiah, 2024; Munisah et al., 2022). Berdasarkan asumsi peneliti, sesudah diberikan intervensi berupa minuman jahe terjadi penurunan nilai *mean* sebesar 2 dengan standar deviasi 1,895. Penurunan keluhan *morning sickness* dipengaruhi oleh pemberian minuman jahe. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi penurunan keluhan *morning sickness* yaitu usia, pendidikan, pekerjaan dan status gravida. Peneliti juga berpendapat bahwa keteraturan konsumsi jahe dan kesiapan psikologis ibu hamil berkontribusi terhadap keberhasilan penurunan gejala *morning sickness*.

Pengaruh Minuman Jahe terhadap Pengurangan Keluhan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Hasil penelitian menunjukkan bahwa minuman jahe berpengaruh terhadap pengurangan keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama. Hal ini terlihat dari penurunan nilai mean sebesar 2 (SD 1,895) setelah diberikan intervensi. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu mengalami keluhan mual muntah kategori ringan, yaitu sebanyak 22 orang (73,3%).

Setelah konsumsi minuman jahe secara teratur, masih terdapat 18 orang (60%) yang berada dalam kategori ringan, namun intensitas dan frekuensi keluhan berkurang secara signifikan. Temuan ini memperkuat bukti bahwa jahe memiliki efektivitas sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi gejala *morning sickness*. Penurunan keluhan *morning sickness* dapat dijelaskan melalui kandungan aktif dalam jahe seperti gingerol dan shogaol yang bekerja menekan pusat muntah di otak dan membantu memperlancar peristaltik lambung. Senyawa ini juga memiliki efek antiemetik alami yang mampu meredakan rasa mual, meningkatkan kenyamanan lambung, dan mengurangi sensasi ingin muntah. Selain itu, jahe membantu menetralkan asam lambung dan memperlancar pencernaan sehingga ibu merasa lebih nyaman saat beraktivitas. Efek farmakologis ini menjadikan minuman jahe sebagai alternatif yang aman dan mudah diterapkan untuk mengurangi keluhan mual muntah pada kehamilan trimester pertama (Putri & Kamidah, 2023; Rufaidah et al., 2023).

Minuman jahe memiliki berbagai kelebihan dibandingkan penanganan farmakologis. Jahe mudah ditemukan, aman dikonsumsi sesuai takaran, minim efek samping, serta dapat diolah menjadi berbagai bentuk seperti seduhan hangat atau campuran makanan. Selain mengurangi mual muntah, jahe juga membantu memperbaiki nafsu makan, menjaga sirkulasi darah, dan meningkatkan imunitas tubuh ibu hamil. Konsumsinya tidak memengaruhi perkembangan janin jika diberikan dalam dosis yang wajar, sehingga cocok digunakan sebagai terapi suportif pada masa kehamilan trimester pertama (Hariadini et al., 2022; Setiyaningsih & Isro'aini, 2023). Menurut asumsi peneliti, minuman jahe efektif untuk pengurangan keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester I. Hal ini disebabkan kandunga aktif dalam jahe yang dapat membantu mengurangi mual dan muntah. Selain itu, keteraturan ibu hamil dalam mengkonsumsi minuman jahe sesuai anjuran dapat meningkatkan efektifitas dalam mengurangi keluhan *morning sickness*. Kombinasi faktor biologis, psikologis, dan keteraturan intervensi diyakini memperkuat keberhasilan penurunan *morning sickness*.

KESIMPULAN

Pemberian minuman jahe terbukti efektif dalam mengurangi keluhan *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama. Berdasarkan temuan tersebut, bidan disarankan mengintegrasikan edukasi konsumsi minuman jahe dalam asuhan antenatal, mengajarkan cara penyajian yang aman, melakukan pemantauan efek terhadap ibu, serta melibatkan keluarga dalam penerapan intervensi agar manfaatnya lebih optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya Malang yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, dan dukungan selama proses penyusunan karya ini. Penghargaan mendalam juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan hingga tugas ini terselesaikan dengan baik. Ucapan terimakasih yang tulus ditujukan kepada keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan moral tanpa henti, serta kepada teman-teman yang turut membantu, memberi masukan, dan menemani dalam setiap prosesnya. Semua dukungan tersebut menjadi kekuatan besar dalam penyelesaian karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, D., Dewi, N. R., & Dewi, T. K. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang *Morning sickness* Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Iringmulyo

- Kecamatan Metro Timur. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 360–366.
- Amran, R., Isnaini, N., Wira Utami, V., & Yantina, Y. (2021). Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester. *Midwifery Journal*, 1(3), 140–143.
- Anggorodiputro, R. R., Ramadhaniah, F. R., & Alamsyah, C. M. (2024). Asuhan KebIdanan pada Ibu Hamil Trimester I dengan *Morning sickness* di Praktik Mandiri Bidan Aning Sela, Amd. Keb. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 17–24.
- Apriyanti, E., & Ayudiah, F. (2024). Hubungan Paritas dan Usia dengan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil TM 1 di Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 1(1).
- Atiyah, Y. (2023). *Relationship Between Prenatal Exercises With The Incidence Of Morning sickness In Pregnant Women At The Juliana Dalimunthe Clinic 2023*. *Jurnal Minfo Polgan*, 12(1), 1614–1619.
- Ayu, I. P., & Yupartini, L. (2024). Prenatal Distres Behubungan dengan Kejadian *Morning sickness* pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber Tahun 2024. *Jawara: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(3).
- Bahrah, B., & Wigunarti, M. (2022). Pengaruh Permen Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1689–1702. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6766>
- Ekawati, H., Martini, D. E., & Rohmawati, A. R. (2022). *The Relationship of Stress with the Degree of Morning sickness in 1st and 2nd Trimester Pregnant Women*. *SURYA: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 14(3), 99–107.
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18.
- Hariadi, A. L., Mukti, A. W., Rahayu, A., & Sari, D. P. (2022). *Narrative review*: pengaruh jahe (*Zingiber Officianale*) terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), 38–49.
- Hendriani, N. H., & Sugiharti, S. (2024). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil di TPMB Jakarta Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 88–95.
- Istiani, E., Sahab, K. I., & Antari, G. Y. (2025). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penanganan *Morning sickness* Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Batujai. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 433–439.
- Kholifa, R. D., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Menara Medika*, 5(2), 207–218. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4176>
- Kurniawati, N., Lameng, F. X., & Nasir, A. (2025). Tinjauan Mual dan Muntah: Etiologi, Patofisiologi, dan Pemilihan Antiemetik pada Berbagai Kondisi Klinis. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 2(2), 40–69.
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Ayu, A., Putri, F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan : *Literature Review*. *Journal of Midwifery*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- Marisca, D., Kurniati, A. M., Wardiansyah, W., & Syifa, S. (2022). Gambaran Mual-Muntah, Gangguan Pengecapan, Dan Pemilihan Makanan Spesifik Pada Kehamilan. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 6(1), 27–34. <https://doi.org/10.24252/almi.v6i1.29068>
- Munisah, M., Sukarsih, R. I., Rachmawati, A., & Mudlikah, S. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *IJMT*:

- Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 45–53.
- Oktaviani, T. (2023). Hubungan Usia Ibu Dan Karakteristik Kehamilan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 8(1), 29–36.
- Putri, Z. O., & Kamidah, K. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Penurunan *Morning sickness* Pada Ibu Hamil TM 1. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 12–20.
- Rahmawati, W. R., Ridwan, M., & Widiasuti, A. (2023). Pemberian Air Rebusan Jahe Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Sains Kebidanan*, 5(1), 30–36. <https://doi.org/10.31983/jsk.v5i1.9571>
- Rufaidah, R., Rizkiana, E., & Kurniawati, Y. (2023). Efektivitas Konsumsi Minuman Jahe Dan Sereh Dalam Mengatasi *Morning sickness* Pada Ibu. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 13(2), 91–96.
- Setyaningsih, F. Y., & Isro'aini, A. (2023). Pemberian Minuman Jahe dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Malakki*, 4(2), 91–97.
- Yuliana, W., Romdhani, R. H. R., & Nulhakim, B. (2024). Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester 1 Di Ponkeskel Kademangan Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kecamatan Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 76–81.