

Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Pisang Ambon (*Musa Paradisiacal*) Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum Di UPT Puskesmas Munjul Kabupaten Pandeglang Tahun 2024

¹Siti Julaeha, ²Meinasari Kurnia Dewi, ³Maryam Syarah M

^{1,2,3}Univeritas Indonesia Maju, Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610
e-mail: julaeha0911@gmail.com

Abstrak

Emesis gravidarum adalah mual muntah yang terjadi diawal kehamilan. Dampak emesis gravidarum yang tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat (intractable) dan mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit atau gangguan nutrisi yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Salah satu cara alternatif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil yaitu dengan pemberian minuman jahe dan konsumsi pisang ambon. Jahe dan pisang ambon memiliki kandungan Vitamin B6 yang dapat mencegah terjadinya mual muntah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pisang ambon (*musa paradisiacal*) terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Sasaran kegiatan yaitu 2 orang ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum yang diberikan intervensi 1 pemberian minuman jahe, dan intervensi 2 diberikan pisang ambon selama 7 hari. Instrumen yang digunakan yaitu lembar skor PUQE-24 untuk mengukur mual muntah dan lembar observasi minum/tidak makan pisang ambon. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ibu hamil trimester I mengalami penurunan mual muntah dengan rata-rata frekuensi sebelum intervensi SKOR PUQE 10 dan sesudah intervensi SKOR PUQE 4. Ada pengaruh minuman jahe dan konsumsi pisang ambon (*musa paradisiacal*) terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Untuk ibu hamil disarankan untuk minum minuman jahe dan mengkonsumsi pisang ambon secara teratur 3x sehari untuk meringankan emesis gravidarum.

Kata Kunci : Emesis Gravidarum, Minuman Jahe, Pisang Ambon

Abstract

*Emesis gravidarum is nausea and vomiting that occurs early in pregnancy. The impact of emesis gravidarum, which is not treated properly, will cause symptoms of severe nausea and vomiting (intractable) and result in dehydration, electrolyte imbalance or nutritional disorders known as hyperemesis gravidarum. One alternative way to reduce nausea and vomiting in pregnant women is by giving ginger drink and consuming Ambon bananas. Ginger and Ambon bananas contain Vitamin B6 which can prevent nausea and vomiting. The aim of this research was to determine the effect of giving Ambon bananas (*musa paradisiacal*) on reducing emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester. The research used was descriptive qualitative research. The target of the activity was 2 pregnant women in the first trimester who experienced emesis gravidarum who were given intervention 1 by giving ginger drink, and intervention 2 by giving Ambon bananas for 7 days. The instruments used were the PUQE-24 score sheet to measure nausea and vomiting and an observation sheet on drinking/not eating Ambon bananas. From the research results, it was found that pregnant women in the first trimester experienced a decrease in nausea and vomiting with an average frequency before the intervention PUQE SCORE 10 and after the intervention PUQE SCORE 4. There was an influence of ginger drink and consumption of Ambon banana (*musa paradisiacal*) on reducing emesis gravidarum in trimester pregnant women I. Pregnant women are advised to drink ginger drink and consume Ambon bananas regularly 3 times a day to relieve emesis gravidarum.*

Keywords : Emesis Gravidarum, Ginger Drink, Ambon Banana

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu kehamilan trimester pertama mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai 14- 28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga mulai 28-42 minggu.(Aspiani 2019)

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Sebagai bidan penting untuk membedakan ketidaknyamanan yang umum dialami selama masa kehamilan. Walaupun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu. Sebagai seorang bidan harus dapat memberikan asuhan kebidanan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah rasa mual dan muntah. (Siti Cholifah 2019)

Wanita yang sedang hamil akan mengalami suatu proses penyesuaian diri sesuai dengan trimesternya. Trimester pertama menggambarkan trimester yang dapat mendatangkan banyak respon pada ibu hamil. Respon yang sangat berpengaruh pada wanita yang sedang hamil *morning sickness*. Mual dan muntah pada suatu kehamilan yaitu *morning sickness*. Mual kebanyakan terjadi di pagi hari.(Wiknjosastro 2019)

Emesis gravidarum adalah mual muntah yang terjadi awal kehamilan sampai umur 20 minggu. Emesis Gravidarum dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negative terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila emesis gravidarum ini berkelanjutan berubah menjadi Hiperemesis Gravidarum yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Untuk mengatasinya dengan pemberian obat-obat yang relatif ringan.(Prawirohardjo 2019)

Dari total seluruh kehamilan di dunia menurut WHO (World Health Organization) terdapat 12,5% jumlah kejadian emesis gravidarum. Akibat mual dan muntah terjadi ketidakseimbangan cairan yang dapat mengganggu jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis. Emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, di Swedia 0,9 %, di California 0,5%, di Turki 1,9%, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2% (Putri 2020).

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019 tercatat data ibu dengan keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida, di antara seribu kehamilan gejala_gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan Hormon Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum perubahan fisiologis kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang (Kesehatan 2019).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang. Prevalensi mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama di Indonesia berkisar antara 50% hingga 70 % (Ebtavanny, 2022). Angka kehamilan di Provinsi Banten selama pandemi Covid-19 mencapai puluhan ribu. Dari data Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi Banten mencatat sebanyak 84.864 ibu hamil pada periode Januari sampai April 2020. Adapun jumlah kunjungan ibu hamil pertama ke tempat pelayanan kesehatan pada Januari-April 2020 di Kabupaten Pandeglang sebanyak 8.239 atau lebih sedikit dibanding pada 2019 dalam periode yang sama sebesar 8964 orang.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang Tahun 2021 diketahui jumlah ibu hamil mencapai 19.225 orang dengan jumlah kunjungan awal (K1) berjumlah 17.860 orang (Dinkes Pandeglang, 2022). Sementara jumlah kunjungan ibu hamil di Puskesmas Munjul Pada tahun 2021 sebanyak 721 orang dengan jumlah kunjungan (K1) sebanyak 582 orang dan sebanyak 61 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. (Puskesmas Munjul, 2021). Pada tahun 2022 sebanyak 757 orang dengan jumlah kunjungan (KI) sebanyak 635 (83,9%) orang dan sebanyak

71 (29,4%) ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (Puskesmas Munjul, 2022). Pada tahun 2023 Jumlah kunjungan Ibu Hamil di Puskesmas Munjul sebanyak 524 orang dengan jumlah Kunjungan (K1) sebanyak 481 orang dan sebanyak 59 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. (Puskesmas Munjul, 2023)

Emesis Gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Sari 2019).

Sampai saat ini etiologi dari mual muntah pada kehamilan belum diketahui secara pasti, tetapi ada beberapa teori yang menyatakan mual muntah terjadi akibat peningkatan kadar hormon dalam tubuh akibat adanya konsepsi yaitu hormon estrogen dan progesterone dan *Human Chorionic Ghonadotropin* (HCG) yang diproduksi selama hamil. Mual muntah dapat ditangani secara farmakologi dengan diberikan obat-obatan untuk mengurangi mual muntah seperti Obat anti emetik/vitamin B6, akan tetapi dari obat- obatan tersebut mempunyai efek samping antara lain seperti: sakit kepala, diare dan mengantuk. Pengobatan lain yang bisa diberikan adalah secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek farmakologi, salah terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan terapi minuman jahe dan pisang ambon.

Beberapa ibu ada yang menggunakan obat-obatan untuk mengurangi mual muntah dan ada yang dianjurkan istirahat. Salah satu cara alternatif untuk mengurangi mual mutah pada ibu hamil dengan mengonsumsi pisang ambon, pisang ambon ini selain mudah didapat dan salah satu buah yang banyak manfaatnya dengan kandungan air 70,1%, protein 1,2, karbohidrat 27,2%, lemak 0,3%, mineral 0,8%, asam folat yang sangat baik dikonsumsi ibu hamil dapat memaksimalkan tumbuh kembang janin dan salah satunya kandungan vitamin B6 untuk mencegah terjadinya mual mutah.(Ehiowemwungan, G., Emoghene, A., & Inetianbor 2014)

Cara farmakologis untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan , salah satunya adalah piridoksin (vitamin B6) yang mengatasi mual muntah dalam kehamilan, dan terapi non farmakologis di antaranya dengan minuman jahe yang memiliki kandungan minyak astiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah. Selain minuman jahe terapi farmakologis lainnya adalah dengan mengonsumsi pisang ambon yang banyak juga kandungan flavonoid serta vitamin B6 yang mampu mengatasi mual dan muntah pada kehamilan.(Ehiowemwungan, G., Emoghene, A., & Inetianbor 2014)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (case study).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Pengukuran Mual Muntah Responden 1

Responden I	Skor PUQE	Kategori
06-08-2024	11	Sedang
09-08-2024	8	Sedang

11-08-2024	6	Ringan
------------	---	--------

Hasil pengukuran skor PUQE pada responden 1

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil intervensi pemberian minuman jahe adalah pada tanggal 06 Agustus 2024 didapat skor PUQE 11. Pada tanggal 09 Agustus skor PUQE 8 dan pada tanggal 11 Agustus 2024 skor PUQE 6. Maka dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah pada responden 1.

Tabel 2 Hasil Pengukuran Mual Muntah Responden 2

Responden 2	Skor PUQE	Kategori
06-08-2024	10	Sedang
09-08-2024	7	Sedang
11-08-2024	4	Ringan

Hasil pengukuran skor PUQE pada responden 2

Berdasarkan pada table 2 diketahui hasil intervensi pada pemberian pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) adalah pada tanggal 06 Agustus 2024 di dapat skor PUQE 10. Pada tanggal 09 Agustus skor PUQE 7 dan pada tanggal 11 Agustus 2024 4. Maka dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah yang cepat pada responden 2.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh pemberian minuman jahe dan pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) terhadap penurunan mual muntah pada 2 orang ibu hamil trimester I dengan *emesis gravidarum* di UPT Puskesmas Munjul Kabupaten Pandeglang Pandeglang tahun 2024. Dengan studi literature yang mengumpulkan beberapa penelitian terdahulu untuk menjawab mengenai pengaruh pemberian minuman jahe dan pisang ambon pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

Mual dan muntah pada ibu hamil dapat dicegah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dimana terapi farmakologi apabila diberikan dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan efek samping pada ibu maupun bayinya. Karena itulah pengobatan non farmakologi dapat dijadikan salah satu pilihan untuk mengatasi mual dan muntah. Salah satu pengobatan non farmakologi yang diberikan adalah dengan pemberian minuman jahe dan konsumsi pisang ambon. Jahe atau *Zingiber* mengandung sejumlah senyawa fenol yang bersifat antioksidatif, yang diduga dapat melindungi sel dari kerusakan. Kandungan dalam jahe juga meliputi vitamin dan mineral, seperti zat besi, kalium, vitamin B3, vitamin B6, vitamin C, magnesium, fosfor, zinc, folat, hingga vitamin B2. Pisang ambon kaya akan kandungan vitamin. Pisang ambon mengandung Pisang ambon juga mengandung pati dan asam tanin, vitamin a (300 iu/100 gram), vitamin B6 (100 mg/100 gram), persentase yang cukup dari vitamin d, vitamin z, kalsium (100 mg /100 gram), fosfor, besi, sodium, kalium (potassium), magnesium dan seng (Sa'adah 2020).

Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Kategori minuman jahe berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemberian minuman jahe memiliki pengaruh terhadap intensitas penurunan mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Heri Kusyati, dkk (2021) dengan judul Minuman Jahe untuk Ibu Hamil dengan *Hiperemesis Gravidarum* di Era Pandemi Covid-19. Studi kasus yang digunakan penulis dalam membuat karya

tulis ilmiah ini adalah dengan menggunakan asuhan kebidanan menurut tujuh langkah varney dari pengkajian sampai dengan evaluasi dan data perkembangan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UPT Puskesmas Munjul Kabupaten Pandeglang Tahun 2024, bahwa anamnesa pertama kali dilakukan dengan menggunakan asuhan kebidanan tujuh langkah Varney. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minuman jahe dapat meningkatkan imun tubuh dan dapat memperbanyak sel tubuh alami dalam tubuh manusia. Sehingga minuman jahe dapat meningkatkan sistem imun pada ibu hamil.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmaini Fitri Harahap, dkk (2020) dengan judul Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pemberian air rebusan jahe dari hari pertama sampai hari ketiga, sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Jadi bisa diartikan bahwa ada pengaruh memberikan air rebusan jahe terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil *trimester* I di Klinik Bidan Darwina Kota Tebing Tinggi Tahun 2020. Hasil dari penelitian ini juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian (Wulandari et al., 2019), menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman jahe hangat dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada kelompok intervensi dan kelompok control ibu hamil *trimester* I di Puskesmas Nalumsari Jepara. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jahe efektif mengatasi mual dan muntah, karena jahe bermanfaat secara langsung melalui minuman yang menekan respon muntah serta aroma jahe juga bermanfaat dalam mencegah mual muntah pada ibu hamil.

Pengaruh Pisang Ambon (*Musa Paradisiacal*) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian dapat di ketahui bahwa pemberian pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) terhadap intensitas penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidaru*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khairani dan Maidina Putri (2022) dengan judul Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca*) Dengan Vitamin B6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM 1 Di Klinik Lina. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi experimental* dengan *desain cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden 15 ibu hamil (100%) yang diberikan pisang ambon efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah. Pemberian pisang ambon berpengaruh terhadap penurunan intensitas mual muntah karena pisang ambon mengandung vitamin B6 (100 mg/100 gram) sementara kebutuhan B6 pada ibu hamil yang mengalami mual muntah adalah 25 mg vitamin B6 dalam tiga kali sehari dengan jumlah 75 mg dalam sehari. Hasil dari asuhan yang telah diberikan peneliti yaitu pemberian pisang ambon sejalan dengan penelitian Yufa Molisa, dkk (2020) dengan judul The Effect Of Giving Ambon Banana (*Musa Paradisiaca.L*) To Emesis Of Gravidarum In Pregnant Women At Sidomulyo Health Center. Desain penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap Emesis Gravidarum pada ibu hamil (*p-value* 0,000). Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor mual muntah dengan ibu Emesis Gravidarum sebelum diberikan pisang ambon adalah 10,21 (SD=2,175) dan sesudah diberikan pisang ambon adalah 7,21 (SD=2,200).

Perbandingan Pengaruh Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Pemberian Minuman Jahe Dan Pisang Ambon (*Musa Paradisiacal*)

Pada hasil penelitian kasus 1 dan kasus 2 menunjukkan hasil yang berbeda. Dari hasil asuhan yang diberikan oleh peneliti ini menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe pada responden I menunjukkan adanya penurunan intensitas mual dan muntah yang dapat dilihat dari nilai awal skor PUQE 11 menjadi 6. Dan pada hasil asuhan yang dilakukan oleh peneliti dengan pemberian pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) pada responden ke 2, menunjukkan penurunan intensitas mual dan muntah dengan nilai awal skor PUQE 10 menjadi 4. Dari asuhan ini dapat

diketahui bahwa dengan pemberian minuman jahe dan pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) pada responden yang mengalami *emesis gravidarum* dapat menurunkan intensitas mual muntah yang dialami. Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Puskesmas Munjul Kabupaten Pandeglang pada 2 ibu hamil dengan *emesis gravidarum*, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman jahe dan pisang ambon (*Musa Paradisiacal*). Penatalaksanaan yang dilakukan adalah dengan memberikan konseling tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester I salah satunya adalah mual dan muntah. Dan menganjurkan ibu untuk tetap memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan menu gizi seimbang seperti mengkonsumsi nasi, sayur dan buah. Pastikan responden meminum minuman jahe 2 kali/hari 1 gelas (± 150 ml) pada intervensi kasus yang pertama dan pastikan responden mengkonsumsi pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) 3 kali/hari 1 buah pada intervensi kasus yang kedua.

SIMPULAN

1. Setelah diberikan minuman jahe pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah dengan selisih nilai skor PUQE 5 atau kategori *emesis gravidarum* tingkat ringan.
2. Setelah diberikan pisang ambon pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah dengan selisih nilai skor PUQE 6 atau kategori *emesis gravidarum* tingkat ringan.
3. Setelah dilakukan pemantauan dan pemberian minuman jahe dan pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) pada ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* selama 1 minggu. Terjadi penurunan intensitas mual muntah dengan nilai skor PUQE 11 \rightarrow 6 pada responden pertama dan nilai skor PUQE 10 \rightarrow 4 pada responden kedua atau dengan kategori mual muntah ringan.

SARAN

1. Bagi Ibu Hamil
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pengetahuan dan wawasan bagi ibu hamil tentang bagaimana mencegah dan mengatasi mual dan muntah (*emesis gravidarum*) pada kehamilan agar tidak terjadi komplikasi.
2. Bagi Puskesmas Munjul
Diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif asuhan kebidanan oleh pihak UPT Puskesmas Munjul, serta dapat memberikan informasi kepada klien tentang manfaat minuman jahe dan pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) dalam penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan penelitian ini menjadi sumber referensi yang relevan dalam penerapan asuhan kebidanan sesuai Evidence Based agar dapat menjadi upaya dalam penurunan AKI dengan pemberian minuman jahe dan pisang ambon (*Musa Paradisiacal*) kepada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, Reny Yuli. 2019a. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Media Info.
- . 2019b. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Media Info.
- Bayu Irianti, Erda Mutiara, Fitria Durha, Fitria Prabandari, Nova Yulita. 2019. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Ehiowemwenguan, G., Emoghene, A., & Inetianbor, J. E. 2019. "Antibacterial and Phytochemical Analisis of Banana Fruit Peel." *IQRS Journal of Pharmacy* 4: 18–25.

- Hatijar, Dkk. 2020. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Kesehatan, Departemen. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manuaba, Ida Ayu. 2019. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta: EGC.
- Nurdiana, Ani. 2019. *Efektifitas Pemberian Jahe Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal*. Medan: Poltekkes Kemenkes Medan.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2019. *Buku Ilmu Kebidanan Edisi 4*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, Wenny Lazdia & Nadia Eka. 2020. "Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum." *REAL in Nursing Journal (RNJ)* 3(1): 30–39.
- RI, Kemenkes. 2020. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu Di Fasilitas Kesehatan Dasar Dan Rujukan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Sa'adah, Nurus. 2020. *Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Crunchy Terhadap Gejala Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum D PMB Sri Mulyani Kec. Tumpang Kab. Malang*. ed. Malang. Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen.
- Sari, Siska Inda. 2019. *Efektifitas Pisang Ambon (Musa Paradisiacal) Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Puskesmas Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu*. Pekanbaru: STIKes Al Insyirah.
- Siti Cholifah, Titin Eka Nuriyanah. 2019. "Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Kebidanan Midwiferia* 4((1)): 36.
- Tyastuti, Siti. 2020. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2019. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Wulandari, S., & Wantini, A. N. 2021. "Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta." *Jurnal Kebidanan Indonesia*, XII(1): 54–67.