

**EFEKTIVITAS KONSUMSI PERMEN JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE ROSC*)
TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER I DI
DESA DELIK WILAYAH KERJA PUSKESMAS PELALAWAN KABUPATEN
PELALAWAN**

RITA ERLINA¹, WIRA EKDENI AIFA², RIZKA MARDIYA³, HIRZA RAHMITA⁴

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

email: erlinarita592@gmail.com¹, wiraekdeniafa15@gmail.com¹,

rizka.mardiya@ikta.ac.id³, hirza.rahmita@ikta.ac.id⁴

Abstract: *Emesis gravidarum, or nausea and vomiting, is a common complaint in pregnant women, especially in the first trimester. Initial treatment for vomiting should include dietary changes, emotional support, and alternative therapies such as herbal remedies. Traditional remedies can be used, including consuming ginger. This study aimed to determine the effectiveness of ginger candy consumption in treating nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy at the Pelalawan Community Health Center, Pelalawan Regency. The study used a quantitative method with a quasi-experimental design. The population was postpartum women, with a sample size of 15 women using total sampling. The research instruments were ginger candy and a questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate analyses. Univariate results showed that the majority of pregnant women in their first trimester experienced moderate nausea (86.7%) before consuming ginger candy, and moderate nausea (86.7%) after consuming ginger candy. Bivariate results indicated that consuming ginger candy was effective in treating nausea and vomiting in the first trimester at the Pelalawan Community Health Center in Pelalawan Regency, with a p-value <0.05. This means that ginger candy is effective in treating nausea and vomiting in the first trimester. Healthcare workers, especially midwives in the Batang Gangsal Community Health Center's work area, are expected to provide counseling and information to pregnant women on how to manage nausea and vomiting during pregnancy.*

Keywords: *Ginger Candy, Nausea and Vomiting, Pregnancy*

Abstrak: Emesis gravidarum atau mual dan muntah merupakan keluhan yang sering terjadi pada wanita hamil terutama di trimester pertama. Terapi awal pada emesis sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional bisa digunakan dengan mengonsumsi jahe. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas konsumsi permen jahe dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan. Jenis penelitian kuantitatif dan desain *quasi eksperimen*. Populasi adalah ibu postpartum yang dan sampel sebanyak 15 orang, dengan *Total Sampling*. Instrumen penelitian adalah permen jahe dan kuesioner. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat. Hasil univariat diketahui mayoritas ibu hamil trimester I sebelum mengonsumsi permen jahe mengalami frekuensi mual dalam kategori sedang sebanyak 86,7% dan sesudah mengonsumsi permen jahe mengalami frekuensi mual dalam kategori sedang sebanyak 86,7%. Hasil bivariat diketahui ada efektivitas konsumsi permen jahe efektif dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan, dengan *p.value* < 0,05. Artinya permen jahe efektif dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan di wilayah kerja Puskesmas Batang Gangsal untuk melakukan penyuluhan dan memberikan informasi untuk ibu hamil tentang cara mengatasi mual muntah dalam kehamilan.

Kata Kunci: Permen Jahe, Mual Muntah, Kehamilan

A. Pendahuluan

Mual dan muntah merupakan gejala yang sering terjadi pada kehamilan. Sekitar 50-80% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Keluhan ini muncul sejak

awal kehamilan hingga usia kehamilan 20 minggu, Hanya sekitar 10% dari seluruh kasus mual muntah ini tetap dikeluhkan hingga akhir kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang dipicu oleh *Hormon Chorionic Gonadotropin* (HCG) dalam serum dari plasenta (Sunarni, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2025, angka kejadian emesis gravidarum mencapai 14% dari semua wanita hamil di dunia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Heitman et al.,(2024) di 5 negara bagian Eropa, Amerika, Australia mengemukakan bahwa 73,5% wanita hamil mengalami emesis selama kehamilan. Di Indonesia kejadian mual muntah pada ibu hamil berkisar 50- 75% pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan(Kemenkes RI,2024).

Menurut Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun (2024), jumlah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum diperkirakan 58% dan terjadi diperdesaan terpencil yang mana pelayanan kesehatannya masih sangat terbatas, sedangkan ibu yang mengalami emesis gravidarum sekitar 63%, sehingga banyak ibu hamil yang menderita mengalami anemia bahkan gizi buruk.

Kasus emesis gravidarum di Kabupaten Pelalawan diketahui pada tahun 2023-2024 sebanyak 385 orang dari 2093 pasien ibu hamil (Dinas Kesehatan Kabupaten Pelalawan, 2024). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan terkait data cakupan K1 tahun 2024 tercatat 186 orang sasaran ibu hamil, dan 25 orang diantaranya mengalami emesis gravidarum dan 11 orang mengalami hiperemesis gravidarum dan dirawat, pada tahun 2024 jumlah sasaran ibu hamil sebanyak 121 orang dan tercatat 30 orang mengalami mual muntah dan 7 orang diantaranya mengalami Hiperemesis Gravidarum dan dirawat, sedangkan pada tahun 2025 jumlah sasaran ibu hamil mencapai 311 orang dan yang mengalami mual muntah tercatat 36 orang dan 3 orang diantaranya mengalami Hiperemesis Gravidarum dan dirawat. Hal ini menggambarkan kasus emesis gravidarum mengalami peningkatan.

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 2020).

Permen jahe adalah sebuah jenis kembang gula yang berbahan dasar gula dan jahe. Permen jahe merupakan permen yang tergolong kuno. Saat ini banyak permen jahe beredar dipasar dalam negeri maupun luar negeri. Bahkan permen jahe merupakan satu diantara 10 permen yang mendunia. Jahe yang merupakan bahan dasar makanan ini memiliki fungsi luar biasa. Jahe mengandung berbagai jenis nutrisi seperti magnesium, tembaga, vitamin C, mangan, kalium dan berbagai jenis bahan antioksidan alami yang bisa membuat badan menjadi lebih segar. Rempah ini juga berfungsi mengatasi berbagai kondisi mulai dari mual dan muntah, batuk, nyeri menstruasi, mencegah *morning sickness*, mual dan muntah usai operasi (Sunarni, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Desa Delik Puskesmas Pelalawan pada tanggal 29 Desember 2025 terhadap 5 orang ibu hamil trimester I, diperoleh informasi bahwa 3 orangnya mengalami emesis kehamilan pada waktu pagi hari dan malam hari, sedangkan 2 orang lainnya mengalami mual muntah yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas fisiknya. Selain itu, 2 orang responden tersebut mengaku bahwa mereka tidak pernah mengkonsumsi permen jahe selama masa kehamilan. Kemudian peneliti mencoba membuat permen jahe sesuai teori dan panduan SOP, sebelum memberikan kepada pasien peneliti terlebih dahulu mencoba permen jahe tersebut dan peneliti merasakan manis dan ada rasa menthol juga, menurut peneliti permen jahe tersebut enak.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment* dengan Perencanaan *one group with pretest-posttest*. Perencanaan penelitian ini dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi (Saryono,2020). Dalam penelitian ini peneliti ingin menilai bagaimana efektivitas mengkonsumsi permen jahe terhadap mual dan muntah (emesis gravidarum) pada kehamilan trimester I.

Perencanaan Eksperimen			
Kelompok eksperimen	<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
	<i>t</i>		<i>t</i>
	01	X	02

Keterangan:

0₁= Emesis gravidarum sebelum mengkonsumsi permen jahe

X= Mengkonsumsi permen jahe

0₂= Emesis gravidarum setelah mengkonsumsi permen jahe

Lokasi penelitian telah dilaksanakan di Desa Delik Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan, Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari hingga Mei tahun 2026. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum terdata di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan, yang berjumlah 15 orang periode bulan November hingga Desember tahun 2025. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *Total sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara menyeluruh sesuai dengan jumlah populasi yang ditetapkan

C. Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

1. Mual

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mual Responden Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Permen Jahe

No	Mual sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	13	86,7
3	Berat	2	13,3
Total		15	100
Mual sesudah			
1	Ringan	4	26,7
2	Sedang	11	73,3
3	Berat	0	0
Total		15	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa mayoritas ibu hamil trimester I sebelum mengkonsumsi permen jahe mengalami mual dalam kategori sedang sebanyak 86,7% dan berat sebanyak 13,3%, sedangkan sesudah mengkonsumsi permen jahe mengalami mual dalam kategori sedang yaitu 73,3% dan ringan sebanyak 26,7%.

2. Muntah Posttest

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Muntah Responden Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Permen Jahe

No	Muntah sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	13	86,7
3	Berat	2	13,3
Total		15	100
Muntah sesudah			
1	Ringan	4	26,7
2	Sedang	11	73,3
3	Berat	0	0
Total		15	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa mayoritas ibu hamil trimester I sebelum mengkonsumsi permen jahe mengalami mual dalam kategori sedang sebanyak 86,7%, dan berat sebanyak 13,3, sedangkan sesudah mengkonsumsi permen jahe ibu mengalami muntah dalam kategori sedang yaitu 73,3% dan ringan sebanyak 26,7%.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji normalitas efektifitas konsumsi permen jahe dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan, dengan menggunakan *Shapiro wilk* didapatkan untuk kelompok pretest dengan $p.value > 0,05$, sedangkan kelompok *post test* $p.value > 0,05$ yang artinya distribusi adalah normal, maka uji yang digunakan adalah uji non parametik dengan uji *paired sampel t test*.

Efektifitas Konsumsi Permen Jahe Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan hasil uji statistik mengenai efektifitas konsumsi permen jahe dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Efektifitas Konsumsi Permen Jahe Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan

Mual muntah	Perlakuan	Rata- rata	Standar Deviasi (Min- Max)	P value
Mual	Sebelum	9,00	1.363 (7- 11)	0,000
	Sesudah	6,53	1.356 (5- 9)	
	Selisih	2,74		
Muntah	Sebelum	6,13	1.302 (5- 10)	0,000
	Sesudah	4,94	1.223 (2- 6)	
	Selisih	1,96		

Tabel diatas menunjukkan bahwa konsumsi permen jahe efektif dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di Desa Delik. Hal ini didukung dari hasil indikator mual dan muntah ibu didapatkan masing-masing $p.value < 0,05$. adapun nilai rata-rata frekuensi mual yang di alami ibu sebelum mengkonsumsi permen jahe nilai rata-rata sebesar 9 kali sehari dan setelah mengkonsumsi permen jahe nilai rata-rata frekuensi mual menurun menjadi menjadi 6 kali sehari. Sedangkan frekuensi muntah ibu sebelum mengkonsumsi permen jahe rata-rata 6 kali sehari dan setelah mengkonsumsi permen jahe nilai rata-rata frekuensi muntah ibu menurun menjadi 5 kali sehari.

Pembahasan

Efektifitas Konsumsi Permen Jahe Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas ibu hamil trimester I sebelum mengkonsumsi permen jahe mengalami mual dalam kategori sedang sebanyak 86,7% dan sesudah mengkonsumsi permen jahe mengalami mual dalam kategori sedang yaitu 73,3% dan ringan sebanyak 26,7%. Untuk indikator muntah diketahui bahwa mayoritas ibu hamil trimester I sebelum mengkonsumsi permen jahe mengalami muntah yang dialami ibu dalam kategori sedang sebanyak 86,7%, dan sesudah mengkonsumsi permen jahe ibu mengalami muntah dalam kategori sedang yaitu 73,3%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi permen jahe efektif dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan. Hal ini didukung dari hasil indikator mual dan muntah ibu didapatkan masing-masing $p.value < 0,05$. adapun nilai rata-rata frekuensi mual yang di alami ibu sebelum mengkonsumsi permen jahe nilai rata-rata sebesar 9 kali sehari dan setelah mengkonsumsi permen jahe nilai rata-rata frekuensi mual menurun menjadi menjadi 6 kali sehari. Sedangkan frekuensi muntah ibu sebelum mengkonsumsi permen jahe rata-rata 6 kali sehari dan setelah mengkonsumsi permen jahe nilai rata-rata frekuensi muntah ibu menurun menjadi 5 kali sehari.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yahya (2020), permen jahe lebih efektif dari terapi seduhan daun mint, hal ini didukung dari hasil penelitian 77% ibu hamil yang mengalami dan mengkonsumsi permen jahe mengalami penurunan frekuensi mual muntah, sedangkan ibu yang mengkonsumsi seduhan daun mint hanya 40% yang mengalami penurunan frekuensi mual muntah. Menurut penelitian Putri, Ayu (2019) tentang efektivitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I, menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan permen jahe yaitu sebanyak 13 kali dan setelah diberikan menurun menjadi 3,18 kali. Hasil uji menunjukkan bahwa permen jahe efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil ($p=0,000$). Menurut penelitian Purba, Haslin & Siregar (2024), didapatkan hasil kesimpulan bahwa adanya pengaruh dari permen jahe terhadap pengurangan rasa mual muntah.

Emesis gravidarum dapat berubah menjadi hiperemial muntah jika tidak segera mendapatkan penanganan, sedangkan hiperemial muntah pada ibu hamil dapat menimbulkan gangguan fungsi alat vital, anemia, kekurangan gizi, berdampak pada perkembangan janin, bahkan mengakibatkan kematian (Jumadi, 2018).

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multi gravida. Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang. Pada umumnya wanita dapat menyesuaikan dengan keadaan ini, meskipun demikian gejala mual dan muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan. Pekerjaan sehari-hari menjadi terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Keluhan gejala dan perubahan fisiologis menentukan berat ringannya penyakit. Emesis gravidarum yang tidak mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan hiperemial muntah dan berakibat kematian pada ibu hamil (Prawihardjo, 2018).

Menurut Alina (2020), 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.

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 2020).

Permen jahe adalah sebuah jenis kembang gula yang berbahan dasar gula dan jahe. Permen jahe merupakan permen yang tergolong kuno. Saat ini banyak permen jahe beredar dipasar dalam negeri maupun luar negeri. Bahkan permen jahe merupakan satu diantara 10 permen yang mendunia. Jahe yang merupakan bahan dasar makanan ini memiliki fungsi luar biasa. Jahe mengandung berbagai jenis nutrisi seperti magnesium, tembaga, vitamin C, mangan, kalium dan berbagai jenis bahan antioksidan alami yang bisa membuat badan menjadi lebih segar. Rempah ini juga berfungsi mengatasi berbagai kondisi mulai dari mual dan muntah, batuk, nyeri menstruasi, mencegah *morning sickness*, mual dan muntah usai operasi (Sunarni, 2018).

Menurut asumsi peneliti permen jahe bisa menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester 1, seperti di jelaskan diatas bahwa khasiat jahe memang terbukti memiliki efektivitas antiemetik yang manjur, permen ini adalah permen ekstrak jahe dalam bentuk kemasan yang sudah jadi diberikan selama 7 hari dosis 3 x sehari. Selain itu penanganan mual muntah yang biasa dilakukan diantaranya, menghindari makanan berlemak, dan pedas karena mengundang mual, minum cairan cukup selama muntah untuk mengganti cairan dan mencegah dehidrasi, siapkan camilan atau biskuit di dekat tempat tidur, dan memakannya sebelum beranjak dari tempat tidur atau mencoba bangun, serta menggunakan jahe pada masakan, atau minuman, atau mengunyah permen jahe dan biskuit rasa jahe. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan nilai frekuensi mual muntah ibu yang tidak berubah sebelum dan sesudah diberikan permen jahe, hal ini disebabkan karena faktor ibu mengkonsumsi obat asam folat di pagi hari pada saat penelitian tengah berlangsung, sehingga hal ini menghambat kerja atrisi, sedangkan kandungan asam folat meningkatkan rasa mual pada ibu.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada Bab sebelumnya, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas ibu hamil trimester I sebelum mengkonsumsi permen jahe mengalami frekuensi mual dalam kategori sedang sebanyak 86,7%, sedangkan yang mengalami frekuensi muntah dalam kategori sedang yaitu 73,3%,
2. Mayoritas ibu hamil trimester I sesudah mengkonsumsi permen jahe mengalami frekuensi mual dalam kategori sedang sebanyak 86,7%, sedangkan yang mengalami frekuensi muntah dalam kategori sedang yaitu 73,3%
3. Ada efektivitas konsumsi permen jahe efektif dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di Desa Delik Wilayah Kerja Puskesmas Pelalawan Kabupaten Pelalawan, dengan $p.value < 0,05$. Artinya permen jahe efektif dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I.

Daftar Pustaka

- Alina, M. (2019). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nusadua
- Aryana, L. (2020). *Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe Terhadap Mual dan Muntah Ibu hamil Trimester I di Puskesmas Serayu Kabupaten Nganjuk*. Diakses pada tanggal 22 Juli 2021 dari ; <https://www.pdf.com/juernalkesehatan.vol.2>.

- Bahrudin (2021), *Hubungan Umur dengan Kejadian Hipermual muntah di RSUD Sidoarjo*. Diperoleh pada 21-12-2020. Dari ; Forikes Ejournal.Com/Index.Php/Sf/20
- Dewi. V & Sunarsih. T. (2021). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Diana, L. (2020). *Pengobatan Tradisional dan Herbal*. Jakarata; Pustakajaya.
- Diana. (2021). *Diet Untuk Kehamilan*. Jakarata; Citrajaya
- Dwilastris, (2021). *Pengobatan Herbal*. Diakses pada tanggal 12 Juli 2021 dari ; <https://www.galeriherbal.org>.
- Farrer, (2021). *Kehamilan*. Jakarta: Binpustaka
- Harmono dan Andoko (2020), *Tanaman Herbal Untuk Kesehatan*. Jakarta: Edikabooks
- Harahap, Fitri (2020). *Pengaruh air rebusan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Desa Kebumen*. Diperoleh pada 21 Juli 2021. Dari ; Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 3. ISSN 2338-636371.ISBN 2550-018x
- Hidayat. A.A. (2021). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Analisa Data*. Jakarta; Salemba Medika
- Jumadi. N. (2021), *Kejadian Emesis Gravidarum*. Diperoleh pada 12 Juli 2021. Dari <Http://Lib.Geo.Ugm.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Jbi/Article/View/466>
- Kundarti (2020). *Efektivitas pemberian serbuk jahe terhadap tingkatan mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Umbarata*. Dari ; Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol. 4. No. 1 ISSN 2303-1433
- Lilana, D. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jakarta: Nusadia
- Maghfirroh (2021). *Pengaruh permen jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Puskesmas Kaliwungu Kabupaten Kendal*. Diperoleh pada 21 Juli 2021. Dari ; Jurnal Kesehatan. Vol. 3. ISSN 3049-45.
- Manuaba, (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: ECG
- Martin. P. (2021). *Memahami Segala Kehamilan*. Jakarta: Publishing
- Notoadmodjo, S. (2021). *Metode Penelitian*. Jakarta: ECG
- Paimin. F & Muharnanto, (2020). *Budi Daya, Pengolahan, Perdagangan Jahe*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Prawihardjo, (2021). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun (2021). *Profil kesehatan Riau di Provinsi Riau, (2021). Prevalensi Angka Kematian Ibu*. Diakses pada tanggal 12 Juli 2021 dari ; www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf
- Prawihardjo, (2021). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: ECG
- Putri, Ayu (2021) *efektivitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester*
- Purba, Haslin & Siregar (2024). *Efektivitas pemberian serbuk jahe terhadap tingkatan mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Umbarata*. Dari ; Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol. 4. No. 1 ISSN 2303-1433
- Rustam, (2021). *Kehamilan*. Jakarta: Binpustaka
- Rofi'ah, Handayani, Rahmawati (2020). *Pengobatan Tradisional dan Herbal*. Jakarata; Pustakajaya.
- Saryono, (2020). *Asuhan Pelayanan Kebidanan*. Jakarta: Alfabeta
- SDKI, (2021). *Prevalensi Angka Kematian Ibu*. Diakses pada tanggal 12 Juli 2021 dari ; www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf
- Sunarni. (2021). *Mengenal Jahe dan Khasiatnya*. Jakarta: Mandiri Pratama
- Wardanu, F (2020). *Efektivitas Ekstrak Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Medang*. Diperoleh pada 4 Maret 2021. Dari ; Jurnal Martenitas Kebidanan. Vol. 5. ISSN 2599-1841.
- Wijanksastro, (2020). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: EGC
- Yahya (2020), *Pengaruh air rebusan jahe terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Desa Kebumen*. Diperoleh pada 21 Juli 2021. Dari ; Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 3. ISSN 2338-636371.ISBN 2550-018x