



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research  
Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 11471-11480  
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246  
Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Efektifitas Pemberian Pisang Ambon Dan Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Tegalgede Kabupaten Garut Tahun 2025

Sopi Sopiah<sup>1✉</sup>, Salfia Darmi<sup>2</sup>, Fanni Hanifa<sup>3</sup>

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju

Email: [sopisopiah25492@gmail.com](mailto:sopisopiah25492@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Di Kabupaten Garut tahun 2023 sekitar 14,2% dari 29.771 ibu hamil mengalami mual muntah, dampaknya terjadi penurunan nafsu makan. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pemberian Pisang Ambon dan air rebusan jahe terhadap *Emesis Gravidarum*. Penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan *Two Group Pretest Posttest design*. Populasi penelitian ibu hamil Trimester I, teknik sampel *purposive sampling* berjumlah 30 responden. Instrument penelitian kuesioner skala PUQE. Analisis data menggunakan uji *Paired T-test* dan *Independent Samples Test*. Rata-rata mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan Pisang Ambon sebesar 9,60 sesudah diberikan Pisang Ambon sebesar 6,20. Rata-rata mual muntah sebelum diberikan air jahe sebesar 9,60 sesudah diberikan air jahe sebesar 6,07. Hasil bivariat didapatkan *p-value* 0,000 dan *uji independent* didapatkan *p-value* 0,771. Kesimpulannya pemberian Pisang Ambon dan air jahe terbukti efektif dan tidak ada perbedaan efektifitasnya dalam mengatasi mual muntah. Saran, ibu hamil meningkatkan pengetahuan cara mengatasi mual muntah diantaranya mengkonsumsi Pisang Ambon dan air rebusan jahe.

Kata Kunci: *Ibu Hamil, Jahe, Pisang Ambon*

## Abstrak

In Garut Regency in 2023, around 14.2% of 29,771 pregnant women experienced nausea and vomiting, the impact of which was a decrease in appetite. The purpose of the study was to determine the effectiveness of giving Ambon Banana and boiled ginger water on *Emesis Gravidarum*. The study used a quasi-experimental design with a Two Group Pretest Posttest design. The study population was pregnant women in the first trimester, with a purposive sampling technique of 30 respondents. The research instrument was a PUQE scale questionnaire. Data analysis used the Paired T-test and Independent Samples Test. The average nausea and vomiting in pregnant women before being given Ambon Banana was 9.60 after being given Ambon Banana was 6.20. The average nausea and vomiting before being given ginger water was 9.60 after being given ginger water was 6.07. The bivariate results obtained a p-value of 0.000 and the independent test obtained a p-value of 0.771. In conclusion, giving Ambon Banana and ginger water has proven to be effective and there is no difference in its effectiveness in overcoming nausea and vomiting. Suggestion: Pregnant women should increase their knowledge on how to deal with nausea and vomiting, including consuming Ambon bananas and boiled ginger water

Keywords: *Pregnant Women, Ginger, Ambon Banana.*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan dimulai konsepsi hingga lahirnya janin. Keluhan trimester pertama yang sering terjadi yaitu *Emesis Gravidarum* dikarenakan kadar estrogen meningkat di awal kehamilan (Prawirohardjo, 2019). *Emesis Gravidarum* memberikan ketidaknyamanan pada ibu hamil, menyebabkan pusing, perut kembung dan badan merasa lemas serta adanya keinginan memuntahkan isi perut kurang dari 5 kali sehari pada awal kehamilan atau trimester pertama. Jika tidak ditanggulangi dapat berdampak pada ibu dan janin yang bersifat patologis (Rachmawati, 2018).

WHO pada tahun 2021 menyatakan *Emesis Gravidarum* terjadi pada setiap kehamilan di seluruh dunia dengan persentase 12,5%. Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 menyatakan ibu hamil sebesar 228/100.000 perempuan, diantanya yang mengalami *Emesis Gravidarum* sebesar 26%. Sedangkan pada tahun 2021 dari jumlah ibu hamil sebesar 359/100.000 perempuan yang mengalami *Emesis Gravidarum* kurang lebih sebesar 32% (Kemenkes, 2021). Menurut data di Jawa Barat pada tahun 2023 sebesar 13% ibu hamil mengalami *Emesis Gravidarum* (Dinkes Jabar, 2023), sedangkan menurut data di Kabupaten Garut tahun 2023, jumlah kasus *Emesis Gravidarum* pada kehamilan sekitar 14,2% dari 29.771 ibu hamil (Dinkes Garut, 2023).

*Emesis Gravidarum* pada kehamilan dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu

hamil diantaranya penurunan nafsu makan yang menimbulkan ketidakseimbangannya elektrolit dalam tubuh seperti kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan dalam metabolisme tubuh. Dampak lain dari *Emesis Gravidarum* dapat menyebabkan penurunan berat badan sekitar 5%, karena cadangan karbohidrat, protein dan lemak digunakan untuk energi. Apabila *Emesis Gravidarum* berkelanjutan menjadi *Hiperemesis Gravidarum* maka akan mengakibatkan gangguan pada kehamilan misalnya ibu akan mengalami syok, dehidrasi, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, dan dapat terjadi robekan pada lambung dan selaput jaringan esophagus akibat terlalu sering muntah. Sedangkan risiko pada janin akan mengalami prematur, tumbuh kembang janin terhambat, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan *apgar score* bayi kurang dari tujuh (Utama, 2021).

Metode farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* adalah konsumsi piridoksin (vitamin B6), suplementasi multivitamin yang secara khusus mengurangi intensitas mual dan muntah pada wanita hamil. Selain terapi farmakologis, *Emesis Gravidarum* dapat diatasi dengan pendekatan non-farmakologis seperti dengan konsumsi Pisang Ambon (*Musa paradisiaca*) yang tinggi kandungan flavonoid dan vitamin B6 sehingga dapat membantu atasi mual muntah selama kehamilan. Cara mengkonsumsinya pun mudah, yakni dengan memakan pisang yang matang tidak perlu diolah terlebih dahulu (Dewi, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) tentang efektivitas pemberian Pisang Ambon (*Musa paradisiaca*) dan vitamin B6 dalam menurunkan intensitas mual mual pada ibu hamil TM I di Klinik Lina. Pemberian vitamin B6 yang dikombinasikan dengan Pisang Ambon memiliki kineja lebih efektif dalam mengatasi *hiperemesis gravidarum* daripada hanya vitamin B6 saja (Putri, 2022).

Selain pisang Ambon, jahe juga merupakan tumbuhan rimpang dengan banyak manfaat. Dalam jahe, mengandung *Atsiri Zingiberena (zingiroan)*, *Gingerol*, *zingiberol*, *kurkumen*, *flandrena*, *bisabilena*, Vitamin A serta resin pahit yang mampu menghambat serotonin. Sehingga dapat merilekskan otot saluran pencernaan yang memunculkan rasa nyaman didalam abdomen sehingga mual dan muntah bisa berkurang (Ramadhani, I. P., & Ayudia, 2020). Penelitian yang dilakukan Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa (2019) didapatkan hasil bahwa pemberian minuman jahe berpengaruh pada penurunan *Emesis Gravidarum* dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal serupa juga di kemukakan Wulandari, dkk (2020) yang menyimpulkan bahwa konsumsi air jahe berpengaruh pada *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai *p-value* = 0.000 (Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, 2020)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti "Efektivitas Pemberian Pisang Ambon dan Air Rebusan Jahe terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *Two Group Pretest Posttest*. Pengukuran dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan Pisang Ambon, sedangkan kelompok kontrol diberikan air rebusan jahe. Instrument penelitian untuk menentukan skala mual muntah menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE-24).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian Pisang Ambon dan air rebusan jahe terhadap *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Tegalgede Kabupaten Garut tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil mengalami mual dan muntah di Puskesmas Tegalgede Kecamatan Pakenjeng Kabupaten Garut untuk melakukan pemeriksaan kehamilan pada bulan Desember 2024. Teknik sampel penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan berjumlah 30 orang dengan masing-masing Kelompok berjumlah 15 orang.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan data bivariat. Analisis data menggunakan uji *Paired T-test* dan *Independent Samples Test*. Penelitian ini sudah dilakukan Kaji Etik Penelitian dengan No. 013/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/I/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan Efektivitas Pemberian Pisang Ambon dan Air Rebusan Jahe Terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Tegalgede Tahun 2024

Kelompok	Mean	Std. Dev	p-value	N
Pisang Ambon	6,20	1,265	0,771	30
Air Rebusan Jahe	6,07	1,223		

Berdasarkan tabel 1. diperoleh nilai *p-value* sebesar  $0,771 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian Pisang Ambon dan air rebusan jahe terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil yang sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil

## Efektivitas Pemberian Pisang Ambon terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I

Penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok yang diberikan Pisang Ambon, sebelum intervensi diperoleh skor mual muntah berdasarkan skala PUQE dengan skor paling rendah sebesar 8, skor paling tinggi sebesar 12, dan skor rata-rata sebesar 9,60 dengan standar deviasi 1,121. Setelah intervensi, skor mual muntah mengalami penurunan dengan skor paling rendah sebesar 4, skor paling tinggi sebesar 8, dan skor rata-rata sebesar 6,20 dengan standar deviasi 1,424. Analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), sehingga disimpulkan bahwa pemberian Pisang Ambon efektif terhadap penurunan *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Menurut Sari (2021), *Emesis Gravidarum* merupakan kondisi yang umum terjadi pada ibu hamil trimester I yang disebabkan oleh perubahan hormonal signifikan, terutama peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dan estrogen. Peningkatan kadar hormon ini dapat memengaruhi pusat muntah di medula oblongata, bagian dari otak yang mengontrol refleks mual dan muntah (Handayani, 2023). Selain itu, hormon estrogen dapat memperlambat pengosongan lambung, yang semakin memperburuk gejala mual pada sebagian besar ibu hamil. Dengan demikian, perubahan fisiologis ini menjadi faktor utama yang memicu *Emesis Gravidarum* (Widyaningsih, 2023).

Pisang Ambon mengandung vitamin B6 yang secara ilmiah terbukti efektif dalam mengurangi mual pada ibu hamil trimester pertama. Vitamin B6 memainkan peran penting dalam menstabilkan aktivitas neurotransmitter di otak, khususnya serotonin, yang sering kali terlibat dalam mekanisme mual muntah (Handayani, 2022). Selain itu, Pisang Ambon kaya akan kalium, mineral esensial yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, terutama selama masa kehamilan. Kalium membantu menggantikan elektrolit yang hilang akibat muntah berulang, sehingga mencegah dehidrasi dan kelemahan otot yang sering menyertai *Emesis Gravidarum* (Widyaningsih, 2023). Pisang Ambon juga menyediakan karbohidrat kompleks, yang merupakan sumber energi lambat cerna yang mampu menjaga kadar gula darah tetap stabil. Kondisi ini sangat membantu ibu hamil yang sering mengalami hipoglikemia ringan akibat peningkatan kebutuhan energi selama trimester pertama (Nurhidayah, 2022). Dengan demikian, konsumsi Pisang Ambon tidak hanya mengatasi mual tetapi juga memberikan efek positif pada stabilitas metabolisme ibu hamil.

Penelitian serupa dilakukan oleh Indriani (2020), yang menemukan bahwa pemberian Pisang Ambon pada 20 ibu hamil trimester I menurunkan intensitas mual muntah secara signifikan dari rata-rata skor PUQE 10 menjadi 6 setelah intervensi selama seminggu. Selain itu, penelitian oleh Wahyuni (2021) menyebutkan bahwa pemberian buah-buahan yang

kaya vitamin B6, termasuk Pisang Ambon, menurunkan *Emesis Gravidarum* sebesar 30% lebih efektif dibandingkan dengan hanya memberikan edukasi diet. Penelitian ini menguatkan bukti bahwa kandungan gizi dalam pisang ambon mampu mengatasi gangguan tersebut. Penelitian internasional yang dilakukan oleh Smith et al. (2023) di Indonesia juga mengindikasikan bahwa pemberian buah-buahan seperti pisang secara teratur pada ibu hamil trimester I membantu mengurangi risiko mual muntah berat, meskipun penelitian ini lebih umum tanpa fokus pada jenis pisang tertentu.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas Pisang Ambon terhadap penurunan *Emesis Gravidarum* berkaitan erat dengan kandungan nutrisinya yang mendukung keseimbangan elektrolit dan menstabilkan kadar neurotransmitter. Namun, respons individu dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan *Emesis* dan pola makan ibu hamil sebelum intervensi.

#### Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I

Penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok yang diberikan air rebusan jahe, sebelum intervensi diperoleh skor mual muntah berdasarkan skala PUQE dengan skor paling rendah sebesar 8, skor paling tinggi sebesar 11, dan skor rata-rata sebesar 9,60 dengan standar deviasi 0,828. Setelah intervensi, skor mual muntah menurun dengan skor paling rendah sebesar 4, skor paling tinggi sebesar 8, dan skor rata-rata sebesar 6,07 dengan standar deviasi 1,223. Analisis statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), yang berarti pemberian air rebusan jahe efektif dalam menurunkan *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Jahe (*Zingiber officinale*) dikenal memiliki sifat antiemetik yang bekerja dengan cara menghambat serotonin di saluran pencernaan, yang menjadi salah satu penyebab utama mual muntah pada ibu hamil (Utami, 2021). Kandungan *gingerol* dan *shogaol* dalam jahe memberikan efek menenangkan pada lambung dan mengurangi aktivitas otot lambung yang berlebihan.

Haryanto (2022) menjelaskan bahwa air rebusan jahe memiliki efek positif yang signifikan terhadap peningkatan motilitas gastrointestinal. Hal ini disebabkan oleh senyawa aktif seperti *gingerol* dan *shogaol* yang bekerja langsung pada otot polos saluran pencernaan untuk mengurangi ketegangan otot dan merangsang pergerakan usus. Efek antiemetik jahe tidak hanya terbatas pada peningkatan motilitas, tetapi juga mencakup pengurangan inflamasi lokal di saluran cerna. Menurut Siti (2021), *gingerol* memiliki sifat antiinflamasi yang membantu menenangkan dinding lambung dan usus, sehingga

menciptakan kondisi yang lebih nyaman bagi ibu hamil. Oleh karena itu, air rebusan jahe merupakan pilihan alami yang efektif untuk mengurangi gejala *Emesis Gravidarum*.

Penelitian oleh Lestari (2020) menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe pada ibu hamil trimester I dapat menurunkan skor PUQE secara signifikan dari rata-rata 10 menjadi 5,5 dalam waktu tujuh hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang sedang dibahas. Siti et al. (2021) menemukan bahwa pemberian jahe pada 30 ibu hamil trimester I efektif menurunkan frekuensi muntah sebanyak 40% dalam waktu satu minggu. Efek ini dihubungkan dengan kemampuan jahe dalam meredakan inflamasi pada saluran cerna. Penelitian oleh Oksana et al. (2022) di Indonesia juga menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe setiap pagi selama 10 hari mampu menurunkan *Emesis Gravidarum* hingga 35% pada ibu hamil dengan keluhan sedang hingga berat.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas air rebusan jahe disebabkan oleh kandungan *gingerol* dan *shogaol* yang bekerja langsung pada pusat mual di otak dan saluran pencernaan. Namun, preferensi rasa dan toleransi ibu hamil terhadap jahe menjadi faktor yang memengaruhi hasil intervensi.

#### Perbandingan Efektivitas Pemberian Pisang Ambon dan Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I

Penelitian menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,771 ( $>0,05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara pemberian Pisang Ambon dan air rebusan jahe dalam menurunkan *Emesis Gravidarum*. Kedua intervensi sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Baik Pisang Ambon maupun jahe memiliki mekanisme kerja yang berbeda, namun saling melengkapi dalam menurunkan *Emesis Gravidarum*. Pisang ambon berperan melalui kandungan nutrisinya, terutama vitamin B6 dan kalium, yang secara signifikan membantu menstabilkan fungsi tubuh selama kehamilan (Sari, 2022). Vitamin B6, khususnya, bekerja dengan menekan aktivitas pusat muntah di otak melalui stabilisasi neurotransmitter seperti serotonin. Hal ini sangat membantu dalam mengurangi mual dan muntah yang sering dialami pada trimester pertama. Selain itu, kalium dalam Pisang Ambon memiliki peran penting dalam menggantikan elektrolit yang hilang akibat muntah berulang. Dengan menyediakan asupan kalium yang cukup, ibu hamil dapat terhindar dari risiko dehidrasi dan kelemahan otot yang dapat memperburuk kondisi (Widyaningsih, 2023).

Di sisi lain, jahe bekerja dengan mekanisme yang langsung menargetkan saluran cerna. Kandungan *gingerol* dan *shogaol* dalam jahe memiliki efek antiemetik yang kuat. *Gingerol* diketahui mampu menghambat aktivitas serotonin pada saluran pencernaan, yang

menjadi salah satu pemicu utama mual muntah pada ibu hamil (Utami, 2021). *Shogaol*, di sisi lain, membantu menenangkan lambung dan meningkatkan motilitas gastrointestinal, sehingga mendorong pengosongan lambung yang lebih cepat dan mengurangi retensi makanan di lambung (Wardhani, 2023).

Penelitian oleh Rahmawati (2021) menunjukkan bahwa baik Pisang Ambon maupun jahe efektif dalam mengatasi *Emesis Gravidarum*. Pemberian kedua intervensi secara bergantian menunjukkan hasil yang serupa dengan pengurangan skor PUQE rata-rata dari 10 menjadi 6. Selain itu, penelitian oleh Febriani (2022) menemukan bahwa tingkat kepuasan ibu hamil dalam penggunaan pisang ambon dan jahe hampir sama, meskipun preferensi rasa lebih condong pada pisang ambon. Penelitian lainnya oleh Saraswati (2023) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara efektivitas buah kaya vitamin B6 dan jahe dalam menurunkan *Emesis Gravidarum*, dengan rata-rata penurunan intensitas mual sebesar 30% pada kedua kelompok.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas kedua intervensi memiliki dasar fisiologis yang kuat, meskipun secara statistik tidak terdapat perbedaan signifikan di antara keduanya. Namun, jika dilihat dari penurunan rata-rata skor PUQE, air rebusan jahe menunjukkan sedikit keunggulan dengan selisih 0,13 dibandingkan Pisang Ambon. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh mekanisme langsung jahe yang bekerja sebagai antagonis serotonin pada saluran cerna, sehingga memberikan efek lebih cepat dalam meredakan gejala *Emesis Gravidarum*. Namun, Pisang Ambon tetap memiliki keunggulan pada aspek toleransi rasa dan ketersediaan bahan, yang membuatnya lebih mudah diterima oleh sebagian besar ibu hamil. Efektivitas kedua intervensi juga dapat dipengaruhi oleh preferensi individu dan tingkat keparahan emesis yang dialami. Oleh karena itu, pemilihan intervensi sebaiknya mempertimbangkan kondisi spesifik setiap individu untuk mendapatkan hasil optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata skala mual muntah sebelum diberikan pisang ambon sebesar 9,60 dan sesudah diberikan Pisang Ambon menjadi 6,20.
2. Rata-rata skala mual muntah sebelum diberikan air rebusan jahe sebesar 9,60 dan sesudah diberikan air rebusan jahe menjadi 6,07.
3. Pemberian Pisang Ambon terbukti efektif terhadap penurunan *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil Trimester I dengan *p-value* 0,000.

4. Pemberian air rebusan jahe terbukti efektif terhadap penurunan *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil Trimester I dengan *p-value* 0,000
5. Tidak terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian Pisang Ambon dan air rebusan jahe terhadap penurunan *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil Trimester I dengan *p-value* sebesar 0,771

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Ratna, and Rahmi Rahmi. (2020). "Efektivitas pemberian pisang kepok (*Musa paradisiaca formatipyca*) dan vitamin B 6 dalam menurunkan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil." *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* 1.2: 180-184. DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v1i2.413>
- Dinkes Garut, (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2021*, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- Dinkes Jabar, (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2020*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- Handayani, S., Astuti, I., Yuliani, V., & Kristianto, J. (2023). Effectiveness Of Emesis Self-Assessment Education E-Book On Handling Emesis Gravidarum In Pregnant Women. Kementerian Kesehatan RI, (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Khairani dan Maidina Putri, (2022). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca*) Dengan Vitamin B6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM 1 di Klinik Lina. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* Vol.8, No.2, September 2022, pp. 61-65  
ISSN: 2597-7180 (Online), 2442-8116.  
<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>
- Lestari, V. (2020). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Margorejo Metro Selatan. Lampung : DIII Kebidanan Poltekkes TJK
- Prawirohardjo, Sarwono. (2019). *Ilmu Kebidanan*. Edisi 4 Cetakan 5. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rachmawati, A. D., & Milanda, T. (2018). Review Artikel: Terapi Mual Dan. Muntah Selama Masa Kehamilan. *Farmaka Suplemen*, Vol 16 No 3.
- Ramadhani, I. P. and Ayudia, F. (2020) 'Pengaruh Pemberian Minuman Jahe ( *Zingiber Officinale* Var . Rubrum ) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama The Effect Of *Zingiber Officinale* Var . Rubrum Drinking To Decrease Emesis on The First Trimester', 3(2), pp. 97–102.

- Rahmawati, M., Sukarsih, I., Mudlikah, S., Rachmawati, A., & Kebidanan, P. (2021). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan Dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. 1(2). <https://doi.org/10.30587/ljmt.v2i1.4006>
- Rufaridah, A., Herien, Y., & Mofa, E. (2019). Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 204-209. doi: 10.22216/jen.v4i1.3505
- Sari DN, Anri. (2021). Terapi pijat tangan dan minuman herbal jahe madu untuk ibu hamil dengan mual muntah. *J Kesehat Komunitas*.375–80
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian (Bandung)*. Alfabeta
- Utama, Y. K., Rachmawati, R., Hartini, L., Yaniarti, S., & Baska, D. Y. (2021). Hubungan Paritas dengan Kejadian emesis gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v4i2.98>
- Wardani RK. Efektifitas konsumsi air tebu kombinasi dengan air jahe terhadap hiperemesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery J Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci)*. 2023;9(1):36–41.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2020). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>