



Edukasi Pengurangan Emesis Gravidarum melalui Seduhan *Zingiber Officinale*

Anne Rufaridah¹, Azkiyaunnisa^{1*}, Nurhalimah Juneldi¹, Lailatul Husni¹

¹STIKes Ranah Minang Padang, Kota Padang, Sumatera Barat, Jl. Parak Gadang No.35b,
Simpang Haru, Kec. Padang Tim., Kota Padang, Sumatera Barat 25171

[*azkiyaunnisa@gmail.com](mailto:azkiyaunnisa@gmail.com)

Article history

Received	:	25/10/2025
Received in revised form	:	01/11/2025
Accepted	:	20/04/2026

Abstract: *Pregnancy causes hormonal changes in the body. These changes can lead to emesis gravidarum. Excessive nausea and vomiting during pregnancy, or hyperemesis gravidarum, not only threatens the life of the pregnant woman but can also cause adverse effects on the fetus, such as abortion, low birth weight, premature birth, and malformations in the newborn. One way to overcome nausea and vomiting is through non-pharmacological therapy, such as ginger infusion. Several studies have shown that ginger has anti-nausea and anti-vomiting effects. This community service program included providing counseling on how to make ginger infusion and hypnotherapy. The results of the community service program showed that participants understood how to make ginger infusion and how to use hypnotherapy to reduce the frequency of emesis gravidarum.*

Keywords: *Emesis; Ginger; Gravidarum*

Abstrak: Kehamilan menyebabkan perubahan pada tubuh disebabkan oleh hormonal. Perubahan tersebut dapat menimbulkan emesis gravidarum. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. Salah satu cara mengatasi mual muntah dapat diberikan terapi non-farmakologis seperti pemberian seduhan jahe. Berdasarkan beberapa penelitian jahe terbukti memiliki efek anti mual dan muntah. Pengabdian ini dilakukan dengan cara pemberian penyuluhan mengenai cara pembuatan air seduhan jahe dan juga hipnoterapi. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan bahwa peserta dapat memahami cara pembuatan seduhan jahe dan pelaksanaan hipnoterapi dalam penurunan frekuensi emesis gravidarum.

Kata kunci: Emesis; Jahe; Kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang terdiri dari ovulasi, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi, dan hasil konsepsi, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi hingga lahirnya janin. Kehamilan berlangsung sampai lahirnya janin pada usia kurang lebih 9 bulan 10 hari atau 40 minggu (Situmorang et al. 2021).

Trimester pertama kehamilan sering kali menjadi titik penentuan bagi seorang wanita, menandai awal dari perjalanan sebagai ibu yang baru. Respon psikologis terhadap kabar kehamilan bervariasi diantara individu. Meskipun ada kegembiraan dan kebahagiaan dalam mengantisipasi peran sebagai ibu, tak jarang juga terjadi rasa sedih dan kecewa (Sari et al. 2024).

Kehamilan merupakan suatu hal yang umum atau wajar yang terjadi pada wanita yang produktif. Selama kehamilan upaya pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian yang ekstra, agar kondisi ibu tetap terjaga (Fransisca et al. 2023). Perubahan fisiologis pada kehamilan trimester pertama banyak menimbulkan keluhan pada fase kehamilan. Salah satu keluhan yang sering muncul dan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah mual muntah pada kehamilan yang biasanya disebut dengan emesis gravidarum (Triatmini and Kamidah 2023). Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta (Bahrah 2022).

Tingginya kadar progesteron mengganggu keseimbangan cairan tubuh, dan juga meningkatkan kolesterol darah. Selain itu, sekresi saliva menjadi lebih asam, lebih banyak dan asam lambung menurun. Mual muntah biasanya muncul segera setelah implantasi, bersamaan saat produksi hCG mencapai puncaknya. Diduga hormon plasenta inilah yang memicu terjadinya mual dan muntah pada *Chemoreceptor Trigger Zone* yaitu pada pusat muntah (Rufaridah, and Husni 2025).

Mual muntah atau emesis gravidarum pada kehamilan merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan

sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Bahrah 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hiperemesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 78,5 dari seluruh kehamilan. Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia mencapai lebih dari 80% dari seluruh kehamilan (Retni and Damansyah 2022). Kejadian *morning sickness* pada trimester I kehamilan yaitu sebesar 50-90%. Keadaan ini akan membaik pada usia kehamilan 12-16 minggu. Keadaan ini terjadi pada sekitar 80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Pada umumnya wanita dapat menyesuaikan dengan keadaan ini, meskipun demikian dapat berlangsung berbulan-bulan (Defrin, 2016).

Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. Kejadian *Intrauterine Growth Retardation* (IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum (Bahrah 2022).

Salah satu pengobatan komplementer nonfarmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi emesis gravidarum berdasarkan *evidence based* dalam praktik kebidanan serta juga dianjurkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 yaitu tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan yaitu jahe atau *ginger* (Bahrah 2022).

Jahe merupakan *stimulant aromatic* yang mengandung minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin yang merupakan suatu neurotransmitter pada neuron serotonergis yang terdapat dalam sistem saraf pusat dan sel enterokromafin pada saluran pencernaan sehingga dapat memberikan rasa nyaman dalam perut yang dapat mengatasi rasa mual dan muntah (Syaiful and Fatmawati 2015).

Selain itu, self-hypnosis juga dapat dilakukan dalam menangani emesis gravidarum, dimana seorang dapat berada dalam kondisi relaks, baik secara fisik, nafas, dan psikologis serta terfokus untuk mencapai tujuan tertentu, seperti

mengurangi rasa mual, mengurangi rasa nyeri, mengurangi kepanikan, stress, serta mengurangi berat badan (Anggasari et al. 2023).

Self hypnosis merupakan intervensi psikologis yang dilakukan oleh diri sendiri, adalah keadaan transisi yang dihasilkan dari perubahan fokus dan konsentrasi individu dan mencakup fenomena seperti perubahan dalam kesadaran dan ingatan, peningkatan kepekaan inklusivitas, dan munculnya respons dan keyakinan yang tidak mungkin terjadi dalam situasi normal. Hipnosis memperdalam relaksasi sistem saraf simpatik dan membantu menghilangkan gejala mual dan muntah (Emami-Sahebi et al. 2018).

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, dimana pada awal kehamilan atau trimester pertama, terjadi peningkatan hormon HCG pada ibu hamil yang dapat mengakibatkan emesis gravidarum, dan apabila tidak ditangani dengan tepat maka akan menyebabkan masalah lain seperti hiperemesis gravidarum, oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Edukasi *Emesis Gravidarum* melalui seduhan *Zingiber Officinale*"



Gambar 1. Kerangka Solusi Pemecahan Masalah

METODE

a. Metode kegiatan

Tahap persiapan dilakukan untuk melakukan penyuluhan, edukasi dan simulasi hipnoterapi pada ibu yang hadir. Model dari pendekatan pengabdian ini adalah edukatif dan demonstrative. Rencana kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah:

- Penyusunan materi penyuluhan tentang upaya mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil dengan seduhan jahe
- Penyusunan media promosi kesehatan berupa leaflet, laptop, proyektor dan sebagainya

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 08 Oktober 2025. Kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil trimester I sebanyak 9 orang yang hadir dalam kegiatan dan bidan, serta kader di wilayah Puskesmas Kecamatan Padang Timur. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah deskriptif. Kegiatan ini, dilaksanakan dalam waktu total 60 menit. Media yang digunakan leaflet, infokus, laptop serta powerpoint. Tim pengabmas memaparkan melalui media infokus dan power point cara pembuatan seduhan jahe dan penjelasan kapan waktu yang tepat meminumnya supaya bisa mengurangi efek dari emesis gravidarum selama kehamilan trimester I.

Tahap pelaksanaan. Kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah pemberian penyuluhan terkait upaya mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil dengan seduhan jahe. Selain itu dilakukan penyuluhan hipnoterapi pada ibu hami.

Cara Pembuatan Seduhan Jahe

Beberapa bahan ini diperlukan dalam pembuatan seduhan jahe yang bisa di minum oleh ibu hamil yang mengalami mual muntah, khususnya trimester I kehamilan, diantaranya 250 mg jahe, parutan dan pisau untuk membersihkan kulit jahe, 50 ml air panas, dan sesendok gula atau madu (sesuai selera). Cara pembuatan seduhan jahe sesuai takaran yang telah ditentukan (Rufaridah, Herien, and Mofa 2019), pertama kupas jahe dan cuci hingga bersih, kemudian parutlah jahe yang sudah dikupas hingga halus, siapkan air panas sebanyak 50 ml pada wadah/gelas lalu masukkan parutan jahe ke dalam air panas, tunggu hingga menjadi hangat dan berubah warna menjadi kuning kecoklatan \pm 15 menit,

tambahkan gula atau madu sesuai selera dan minuman jahe dapat dikonsumsi selagi masih hangat.

Rancangan evaluasi

Pada tahap ini akan dilaksanakan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penilaian pada tahap ini dilakukan dengan pengobservasian perilaku peserta setelah dilakukannya penyuluhan. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah:

No.	Jenis Evaluasi	Indikator
1.	Penyuluhan tentang cara mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hipnoterapi	Keaktifan peserta dalam bertanya, menjawab Pertanyaan dan berdiskusi
2.	Penyuluhan hipnoterapi pada ibu hamil	Mampu memberikan afirmasi dan sugesti positif serta hipnosis pada diri sendiri untuk mengatasi rasa mual dan muntah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 8 Oktober 2025 di Kelurahan Parak Karakah Padang Timur. Ada 9 orang ibu trimester I yang hadir untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan simulasi cara mengatasi mual dan muntah dengan seduhan jahe ini. Tahap awal kegiatan pengabdian ini adalah pemberian penjelasan mengenai tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat serta diberikan paparan materi tentang cara mengatasi mual dan muntah pada masa kehamilan menggunakan aromaterapi khususnya konsumsi seduhan jahe. Salah satu fokus dalam pengabdian ini adalah hipnoterapi sebagai salah satu cara mengatasi mual dan muntah yang dialami ibu hamil. Setelah diberikan pemaparan dan simulasi hipnoterapi maka didapatkan hasil bahwa:

- a. Para ibu hamil yang datang ke posyandu di Kelurahan Parak Karakah Kecamatan Padang Timur sebagai peserta sudah mengerti dan memahami manfaat jahe untuk mengatasi rasa mual dan muntah.
- b. Ibu hamil bisa melakukan hipnosis sendiri dalam bentuk pemberian afirmasi dan sugesti positif untuk mengatasi mual dan muntahnya.

Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang terjadi selama kehamilan. Mual terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul malam hari. Emesis gravidarum atau nama lainnya *Nausea Fravidarum* (NVP), atau lebih dikenal dengan istilah *morning sickness* adalah gejala mual, biasanya disertai muntah yang umumnya terjadi pada awal kehamilan, biasanya pada trimester pertama. Kondisi ini umumnya dialami oleh lebih dari separuh wanita hamil yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen. Dalam beberapa kasus, gejala yang sama pula dialami oleh para wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal, atau menjalani bentuk-bentuk terapi hormonal tertentu. Emesis gravidarum yang tidak mendapatkan penanganan dan berkelanjutan jangka panjang akan mengakibatkan abortus dan pertumbuhan janin terhambat (Putri, Ayunindya, and Azizah 2025).

Mual muntah pada kehamilan biasanya diatasi dengan pemberian terapi farmakologi yaitu pemberian piridoksin (vitamin B6). Akan tetapi mual dan muntah juga dapat diatasi secara non-farmakologi atau terapi komplementer seperti dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dengan mudah seperti jahe, daun peppermint, lemon, dll. Oleh karena itu, selain mengonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah, para ibu hamil dapat mencoba berbagai ramuan tradisional seperti seduhan jahe.

Jahe atau *zingiber officinale* merupakan tanaman dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Jahe merupakan salah satu rempah penting. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuma, serta permen, dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Keunggulan pertama jahe adalah kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedang gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun dapat ditekan (Bahrah 2022). Nama *zingiber* pada jahe merupakan nama latin yang berasal dari bahasa sangsekerta yaitu '*singibera*' yang mempunyai makna berbentuk tanduk. Hal itu karena bentuk percabangan rimpangnya yang mirip tanduk rusa. Biasanya tanaman ini tumbuh di perkarangan rumah maupun di kebun.

Jahe merupakan bahan terapi yang banyak digunakan untuk meredakan gejala mual dan muntah dalam kehamilan. Bentuk sediaan dan kadar yang

digunakan bermacam-macam (penggunaan jahe sebagai terapi akan dibahas lebih lanjut setelah berbagai penjelasan berbagai terapi yang digunakan untuk mengurangi mual dan muntah dalam kehamilan). Jahe mengandung komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya gingerol yaitu senyawa memiliki antiemetik (anti muntah) menyebabkan otot-otot saluran pencernaan melemah sehingga rasa mual berkurang.

Jahe memiliki kandungan fitokimia yang dibagi menjadi dua kelas utama yaitu senyawa volatil seperti minyak atsiri yang memberi wangi khas pada jahe dan senyawa non volatil (gingerol, zingeron, bisabilena, dll) yang memiliki efek farmakologis sekaligus memberi rasa pada jahe. Banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat efek anti emetik pada jahe dan hasilnya bervariasi. Ada yang menunjukkan bahwa jahe efektif untuk mengatasi mual saat perjalanan, mabuk laut, mual muntah pasca operasi, mencegah mual muntah akibat kemoterapi, hingga mengatasi mual muntah pada awal kehamilan (Hani Fatwa et al. 2020).

Jahe (*Zingiber Officinale*) mengandung 1-4% minyak atsiri dan oleoserin. Komposisi minyak yang terkandung bervariasi tergantung dari geografi tanaman berasa. Kandungan utamanya yaitu zingiberene, arcurcumene, sesquiphellandrene dan bisabolene. Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan, setidaknya meminimalisir gangguan ini. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual (Alyamaniyah et al. 2014).

Tabel 1. Jenis Zat Gizi dan Nilai Gizi Jahe Mentah

No	Jenis Zat Gizi	Nilai Gizi per 100 g
1	Energi	79 kkal
2	Karbohidrat	17,86 g
3	Serat	3,60 g
4	Protein	3,57 g
5	Sodium	14 mg
6	Zat Besi	1,15 g
7	Potasium	33 mg
8	Vitamin C	7.7 mg

Sumber: Ware and Weatherspoon, 2017

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih., dkk (2020) mengenai efektivitas pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi emesis gravidarum trimester I dijelaskan bahwa adanya efektivitas pemberian seduhan jahe dalam mengurangi frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko (Ningsih et al., 2020).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Alyamaniyah dan Mahmudah (2014) juga menunjukkan hasil yang sama dimana dijelaskan bahwa frekuensi emesis gravidarum pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dan ada perbedaan setelah diberikan wedang jahe, sedangkan pada kelompok control ada peningkatan frekuensi emesis gravidarum dan tidak ada perbedaan setelah diberikan air putih dan gula. Kesimpulannya wedang jahe efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama (Alyamaniyah et al. 2014).

Berdasarkan hasil sosialisasi, didapatkan bahwa para ibu yang sudah mengerti cara pembuatan seduhan jahe dan sudah memahami bahwa kejadian emesis gravidarum dapat diatasi dengan pemberitan seduhan jahe, peserta juga dapat melakukan hipnosis sendiri untuk mengatasi rasa mual dan muntahnya ataupun ketidaknyamanan lainnya. Hal ini menunjukkan ibu sudah paham manfaat dari aromaterapi dan hipnoterapi serta cara kerjanya. Hipnoterapi menggunakan kondisi hipnosis untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar agar lebih rileks sehingga seseorang bisa mengelola emosi, menghilangkan rasa mual dan muntah, menurunkan stres dan meningkatkan kenyamanannya. Selain itu, dengan hipnoterapi ibu bisa mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan, menurunkan persepsi nyeri, serta memperbaiki kualitas tidur. Ibu yang mampu melakukan hipnosis ataupun memberi sugesti dan afirmasi positif pada ketidaknyamanannya akan menjalani masa kehamilan dan persalinan dengan nyaman.

Efektivitas intervensi edukatif semakin nyata dengan adanya penggunaan penyuluhan interaktif, sehingga adanya pengalaman langsung merupakan fondasi utama dalam proses internalisasi pengetahuan pada pembelajar dewasa (Herawati et al. 2026). Maka dari itu dengan menanamkan sugesti yang positif pada ibu dengan mengatakan bahwa kehamilan merupakan anugerah terindah yang diberikan tuhan dan apa yang dialami ibu merupakan hal yang wajar

sehingga ibu bisa merasa aman dan nyaman yang dapat mengurangi mual dan muntah sehingga hipnoterapi dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Program pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai pemanfaatan jahe dalam mengurangi mual muntah saat hamil. Setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat ini didapatkan bahwa penyelenggaraan sosialisasi dan edukasi tentang pemanfaatan tanaman obat sangat penting untuk menambah pengetahuan masyarakat. Edukasi dan sosialisasi tentang edukasi efek seduhan jahe terhadap penurunan efek emesis gravidarum bisa meningkatkan pengetahuan dan membuka wawasan ibu hamil. Pengabdian ini juga memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi rasa mual dan muntah pada masa kehamilan.

Saran

Diharapkan adanya edukasi yang berkelanjutan tentang pengetahuan manfaat tanaman obat dan terapi non-farmakologi lainnya untuk penurunan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil. Juga diharapkan tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan dapat mempertimbangkan hipnoterapi ini sebagai asuhan kebidanan pada kunjungan kehamilan/*antenatal care* maupun sebagai bahan pertimbangan edukasi pada kelas ibu hamil. Hal ini berguna bagi ibu hamil yang belum pernah mendapatkan sosialisasi mengenai hipnoterapi dan terapi non-farmakologi, tetapi bisa mendapatkan informasi dan edukasi ini dengan mendatangi fasilitas kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada tim yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini sampai, dengan selesai dan menghasilkan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyamaniyah, Ummi Hasanah, Dan Mahmudah, et al. 2014. "Efektivitas Pemberian Wedang Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama." *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan* 3(1): 81–87. doi:<https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2130>.
- Anggasari, Yasi, Ika Mardiyanti, Nanik Handayani, Ratna Ariesta Dwi Andriani, Renny Novi Puspitasari. 2023. "Implementasi Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum." *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2): 233–42. doi:10.31943/ABDI.V5I2.122.
- Aprilia Ningsih, Dewi, Metha Fahriani, Melly Azhari, Mika Oktarina. 2020. "Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I." 7(1): 1–8. doi:10.34310/sjkb.v7i1.320.
- Bahrah. 2022. *Manfaat Ginger (Jahe) Sebagai Terapi Nonfarmakologis Dalam Mengatasi Emesis*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Defrin, dini paramita. 2016. "Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Pekkabata Kec. Polewali Kab. Polewali Mandar." *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan* 8(1): 52–66. doi:10.35907/BGJK.V8I1.26.
- Dewi Sari, Indah, Suyanti Suwardi, Leliana Sormin, and Profesi Kebidanan Institut Kesehatan Helvetia. 2024. "Analisis Faktor Resiko Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 4(1): 695–702. doi:10.56799/PESHUM.V4I1.6410.
- Emami-Sahebi, Azam, Forouzan Elyasi, Jamshid Yazdani-Charati, and Zohreh Shahhosseini. 2018. "Psychological Interventions for Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Systematic Review." *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology* 57(5): 644–49. doi:10.1016/J.TJOG.2018.08.005.
- Fransisca, Lidya, Maritje Rombe, dan Riska Widya Astuti. 2023. "Informasi Dan Edukasi Persiapan Persalinan Yang Aman Dengan Senam Hamil." *JURNAL ABDIMAS SERAWAI* 3(1): 40–46. doi:10.36085/JAMS.V3I1.4885.
- Hani Fatwa, Tasya. 2020. "Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil." *Jurnal Medika Utama* 2(01 Oktober): 218–23. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/77> (April 25, 2026).
- Herawati, Mita, Yunri Merida. 2026. "Peningkatan Pengetahuan Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Pekik Nyaring Kabupaten Bengkulu Tengah." *JURNAL ABDIMAS SERAWAI* 6(1): 45–57. doi:10.36085/JAMS.V6I1.9979.
- Putri, Adellia Dwi, Dina Ismi Ayunindya, and Wafiq Azizah. 2025. *Pemanfaatan Herbal Untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management. https://www.google.co.id/books/edition/Pemanfaatan_Herbal_untuk_Mengurangi_Kelu/y6qEEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pemanfaatan+Herbal+untuk+Mengurangi+keluhan+Mual+Muntah+Ibu+Hamil+Trimester+I:+Berbasis+Bukti.&pg=PA26&printsec=frontcover (April 25, 2026).
- Retni, Ani, and Haslinda Damansyah. 2022. "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Jahe Terhadap Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto the Effect of Giving Ginger Aromatherapy on Reducing Hyperemesis Gravidarum in First-Trimester Pregnant Women in the Work Area." *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*: 10–18.

- Rufaridah, Anne, Yelly Herien, and Englia Mofa. 2019. "Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum." *Jurnal Endurance* 4(1): 204. doi:10.22216/JEN.V4I1.3505.
- Rufaridah, Anne, S SiT, and Mbiomed Lailatul Husni. 2025. "Penurunan Emesis Gravidarum Melalui Seduhan Zingiber Offcinale." www.nuansafajarcemerlang.com (April 25, 2026).
- Situmorang, Yatri Hilinti, Syami yulianti, Diah tepi Rahmawati, Indra Iswari, Jumita, and Lezi Yovita sari. 2021. "Situmorang, S, Ronalen, S, Hilintri, Y, Yulianti, S. (2021). Asuhan Pada Kehamilan." : 2.
- Syaiful, Y, and L Fatmawati. 2015. *Manfaat Seduhan Jahe Dan Madu Untuk Emesis Gravidarum*. Solok: Penerbit Sagusatal Indonesia.
- Triatmini, Anik, and Kamidah Kamidah. 2023. "Pengaruh Akupresure Titik PC6 Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum." *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1(4): 160–82. doi:10.55606/DETECTOR.V1I4.2552.
- Ware, Megan, and Deborah Weatherspoon. 2017. "Ginger: Health Benefits and Dietary Tips."