

**EFEKTIVITAS KOMBINASI PEMBERIAN AIR JAHE
HANGAT DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP *EMESIS GRAVIDARUM*
PADA IBU HAMIL TM I DI
RSU SEMARA RATIH**



**NI KADEK DEWI LESTARI
NIM. A1224114**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**EFEKTIVITAS KOMBINASI PEMBERIAN AIR JAHE
HANGAT DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP *EMESIS GRAVIDARUM*
PADA IBU HAMIL TM I DI
RSU SEMARA RATIH**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI KADEK DEWI LESTARI
NIM. A1224114**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Dewi Lestari

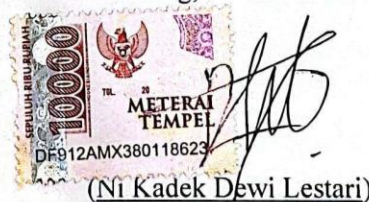
NIM : A1224114

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Kombinasi Pemberian Air Jahe Hangat dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil TM I di RSUD Semara Ratih

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 02 Juni 2025


(Ni Kadek Dewi Lestari)

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KOMBINASI PEMBERIAN AIR JAHE
HANGAT DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP *EMESIS GRAVIDARUM*
PADA IBU HAMIL TM I DI
RSU SEMARA RATIH**

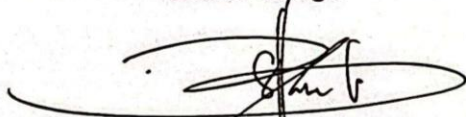
Diajukan Oleh:

**Ni Kadek Dewi Lestari
NIM. A1224114**

Badung, 02 Juli 2025

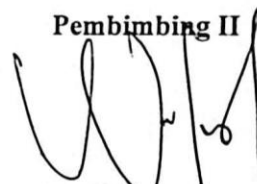
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Eggar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

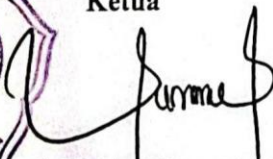
Pembimbing II



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN : 1126098501

Mengetahui

**Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN.0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS KOMBINASI PEMBERIAN AIR JAHE
HANGAT DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP *EMESIS GRAVIDARUM*
PADA IBU HAMIL TM I DI
RSU SEMARA RATIH**

Badung, 18 Juli 2025

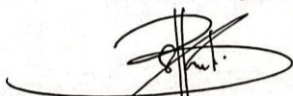
Telah Disahkan Oleh Tim Penguji yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



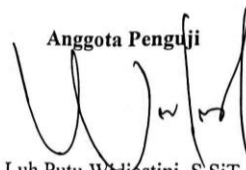
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

Sekretaris Penguji



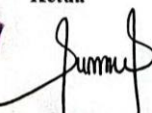
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Anggota Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widhiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN : 1126098501

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN.0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 02 Juli 2025

Ni Kadek Dewi Lestari

Efektivitas Kombinasi Pemberian Air Jahe Hangat dan Relaksasi Otot Progresif terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil TM I di RSUD Semara Ratih

xvi + 83 + 7 tabel + 17 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Emesis gravidarum jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan dampak pada ibu dan janin dalam kandungan. Upaya penatalaksanaan *emesis gravidarum* dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi seperti akupresur, akupuntur, yoga, hipnoterapi, aromaterapi, pijat relaksasi, dan herbal yaitu air jahe hangat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi pemberian air jahe hangat dan relaksasi otot progresif terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil TM I di RSUD Semara Ratih.

Metode penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *acidental sampling*, sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 42 orang responden yang terdiri dari 21 orang kelompok perlakuan dan 21 orang kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa Instrument pada penelitian ini menggunakan kuesioner *pregnancy-unique quantification of emesis/nausea (PUQE)-24* dan Standar Operasional Prosedur relaksasi otot progresif serta pemberian air jahe hangat. Data dianalisis menggunakan *Mann-Whitney*.

Hasil uji statistik *Mann Whitney Test* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan p-value 0,004 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak disimpulkan bahwa ada pengaruh dari keefektivitasan kombinasi pemberian air jahe hangat dan relaksasi otot progresif terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil TM I di RSUD Semara Ratih.

Kata kunci : Air Jahe Hangat, *Emesis Gravidarum*, Relaksasi Otot Progresif

Daftar Pustaka: 77 (2020-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, July 1st, 2025
Ni Kadek Dewi Lestari*

The Effectiveness of the Combination of Warm Ginger Water and Progressive Muscle Relaxation on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women at RSU Semara Ratih

xvi + 83 + 7 tables + 17 imaget + 13 appendices

ABSTRACT

If emesis gravidarum is not treated promptly, it can have adverse effects on both the mother and the fetus. Management of emesis gravidarum can be carried out through non-pharmacological therapies such as acupressure, acupuncture, yoga, hypnotherapy, aromatherapy, relaxation massage, and herbal remedies such as warm ginger water. This study aimed to determine the effectiveness of combining warm ginger water with progressive muscle relaxation on emesis gravidarum in first-trimester pregnant women at RSU Semara Ratih.

This study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The sampling technique was accidental sampling, with a total of 42 respondents, consisting of 21 respondents in the intervention group and 21 respondents in the control group. The research instruments included the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE-24) questionnaire and standard operating procedures for progressive muscle relaxation and the administration of warm ginger water. Data were analyzed using the Mann-Whitney test.

The statistical analysis using the Mann-Whitney test showed a p-value of 0.004 ($p < 0.05$) between the control and intervention groups, indicating that the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_o) was rejected. It can be concluded that there is a significant effectiveness of the combination of warm ginger water and progressive muscle relaxation on emesis gravidarum in first-trimester pregnant women at RSU Semara Ratih.

Keywords: Warm Ginger Water, Emesis Gravidarum, Progressive Muscle Relaxation

References: 77 (2020–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Kombinasi Pemberian Air Jahe Hangat dan Relaksasi Otot Progresif terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil TM I di RSUD Semara Ratih”.

Skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Eggar Adhiestiani, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
6. Keluarga Tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Responden yang sudah bersedia menjadi sampel pada penelitian ini dan diberikan intervensi berupa pemberian air jahe hangat dan relaksasi otot progresif.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap saran dan kritik pembaca demi penyempurnaan skripsi. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Badung, 17 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
B. Kajian Empiri	42
C. Kerangka Teori	46
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	48
A. Kerangka Konsep	48
B. Hipotesis.....	48
C. Definisi Operasional.....	49
BAB IV METODE PENELITIAN	51
A. Rancangan Penelitian	51

B. Populasi dan Sampel	51
C. Tempat Penelitian.....	53
D. Waktu Penelitian	53
E. Etika Penelitian	53
F. Alat Pengumpulan Data	56
G. Prosedur Pengumpulan Data	56
H. Pengolahan Data.....	59
I. Analisis Data	61
BAB V HASIL PENELITIAN	63
A. Waktu dan Tempat Penelitian	63
B. Analisis Deskriptif	64
C. Analisis Komparatif	66
BAB VI PEMBAHASAN.....	68
A. Interpretasi Penelitian.....	67
B. Keterbatasan Penelitian.....	79
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	79
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	81
A. Simpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	<i>Pregnancy-Unique Quantifaction of Emesis and Nausea-24</i>	18
Tabel 2.2	Kandungan Nutrisi per 100 gr Jahe.....	25
Tabel 3.1	Definisi Operasional Efektivitas Pemberian Air Jahe Hangat dan Relaksasi Otot Progresif terhadap <i>Emesis Gravidarum</i> pada Ibu Hamil TM I Di RSUD Semara Ratih	50
Tabel 5.1	Karakteristik Ibu Hamil TM I di RSUD Semara Ratih.....	64
Tabel 5.2	Analisa <i>Emesis Gravidarum</i> Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Jahe Hangat dan Relaksasi Otot Progresif Di RSUD Semara Ratih pada Kelompok Kontrol	66
Tabel 5.3	Analisa <i>Emesis Gravidarum</i> Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Jahe Hangat dan Relaksasi Otot Progresif Di RSUD Semara Ratih pada Kelompok Intervensi.....	66
Tabel 5.4	Analisa Mann Whitney Test Pengaruh Efektifitas Kombinasi Pemberian Air Jahe Hangat dan Relaksasi Otot Progresif terhadap <i>Emesis Gravidarum</i> pada Ibu Hamil TM I di RSUD Semara Ratih	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Melakukan Pernafasan Dalam.....	33
Gambar 2.2	Latihan pada Otot Tangan Kanan.....	34
Gambar 2.3	Latihan pada Otot Bisep Kanan.....	34
Gambar 2.4	Latihan pada Otot Tangan Kiri.....	35
Gambar 2.5	Latihan pada Otot Bisep Kiri.....	35
Gambar 2.6	Latihan pada Otot Dahi	35
Gambar 2.7	Latihan pada Otot mata	36
Gambar 2.8	Latihan pada Otot Rahang.....	36
Gambar 2.9	Latihan pada Otot Leher.....	37
Gambar 2.10	Latihan pada Otot Bahu.....	37
Gambar 2.11	Latihan pada Otot Punggung.....	37
Gambar 2.12	Latihan pada Otot Betis	38
Gambar 2.13	Latihan pada Jari Kaki Kanan	38
Gambar 2.14	Latihan pada Otot Betis	38
Gambar 2.15	Latihan pada Jari Kaki Kiri	39
Gambar 2.16	Kerangka Teori Efektivitas Kombinasi Pemberian Air Jahe Hangat dan Relaksasi Otot Progresif terhadap <i>Emesis</i> <i>Gravidarum</i> pada Ibu Hamil TMI di RSUD Semara Ratih.....	47
Gambar 4.1	Rancangan Penelitian.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Jadwal Penelitian
- Lampiran 2** Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3** Surat Persetujuan Menjadi Informan
- Lampiran 4** Pengantar Kuesioner
- Lampiran 5** Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6** Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7** Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8** Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 9** SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 10** SOP Pembuatan Air Jahe Hangat
- Lampiran 11** Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13** Hasil SPSS
- Lampiran 14** Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

CRF	: <i>Corticotrophic Releasing Factor</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
HCG	: <i>Human Chrionic Gonadotropin</i>
Ho	: Hipotesis Nol
IC	: <i>Informed Consent</i>
KE	: Komisi Etik
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
PUQE-24	: <i>Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea-24</i>
SDM	: Sumber Daya Manusia
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Adhestiani, N. M. E., Sarini, N. K. R., & Lestari, N. P. Y. S. (2024). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Afterpains Pasca Melahirkan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(8), 981–987.
- Adnyani, N. W. S. (2021). Adnyani, N.W.S. (2021) ‘ , pp. 2013–2015. *Karakteristik Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan “PS.” Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 1, 2013–2015.
- Ahnafi, M. N., Nasiroh, N., & Aulia, N. (2024). Jahe (*Zingiber Officinale*): Tinjauan Fitokimia, Farmakologi dan Toksikologi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(10), 98–101. <https://doi.org/10.36684/74-1-2022-98-101>
- Anjasmika, D. A., Destiwati, R., Annisari, H., & Nur, I. (2025). Reception Analysis of Health Myths Content on @ farhanzubedi ’ s TikTok Audience. *Jurnal Ilmu Pemerintah Dan Ilmu Komunikasi*, 4(1), 116–131.
- Arianti, S. A., & Yuliani, M. (2021). Efektifitas Minuman Jahe dan Sari Kurna untuk Mengurangi Hiperemesis Gravidarum. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 546–553. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.5534>
- Arisdiani, T. (2020). *Tingkat Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Kabupaten Kendal*. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(2), 50–56.
- Artamevia, J. N., & Soimah, N. (2023). Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester I dengan Keluhan Mual dan Muntah. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2016), 715–724.
- Aulia, Devy. (2022). *Efektivitas Air Rebusan Jahe terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 11 (1). 43-51
- Christiana, E., Nazahah, K., Nugaeni, C. I., & Pongtambing, Y. S. (2024). Kejadian Huperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Banyuwang Kecamatan Sampang Tahun 2024. *Healthsense: Journal of Public Health Perspective*, 1(1), 38–41.
- Devita Madiuw, Westy Tahapary, Lisse Pattipeiluhu, & Fandro Armando Tasijawa. (2021). *Strategi Penanganan Mual Muntah Ibu Hamil Melalui Kombinasi Intervensi Non Farmakologi Tinjauan Literatur*. *Moluccas Health Journal*, 3(3).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan. (2021). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan tahun 2021*. Tabanan: Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan.

- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- DinKesProvBali. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bali - Dinas Kesehatan Provinsi Bali*. <https://diskes.baliprov.go.id/profil-kesehatan-provinsi-bali/?skw=IBU+HAMIL&orderby=date&order=desc>
- Ebtavanny, T. G., Hariadini, A. L., & Mukti, A. W. (2022). Narrative Review: Pengaruh Jahe (Zingiber Officianale) Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 3(1), 38–49. <https://doi.org/10.36456/farmasis.v3i1.5396>
- Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Edy, A., Avelina, Y., & Felisitas, M. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stress pada Narapidana Laki-laki. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 12(1), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Fatimah, Nuryaningsih, & Fatimah. (2021). *buku pengetahuan kehamilan*. 1– 23.
- Fatma Mutia, Anto J. Hadi, & Rusdiah. (2023). Faktor yang Berpengaruh dengan Perilaku Pemeriksaan ANC Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1887–1897. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.4089>
- Fatwa, T. H. (2020). *Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil*. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 218–223.
- Febriati, Dwi, L., Zakiyah, & Zahrah. (2022). *Psikologi perubahan Ibu hami*.13(1), 23–31.
- Ferina, O., & Faulina, R. (2024). Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Kruai. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1428–1442. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11154>
- Findy, H. (2022). *Kecemasan dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi*. Semarang: ANDI.
- Fitri, N. L., Sari, S. A., Dewi, N. R., Ludiana, L., & Nurhayati, S. (2022). Hubungan Usia Ibu Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kecamatan Metro Barat Kota Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(1), 26. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i1.406>
- Gauri, W. G., Dewi, E. R., Sinaga, M., & Rumondang. (2024). Hubungan Usia dan Paritas Ibu dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Rumah Sakit Umum Keliat. *Journal of Midwifery Sempena Negeri*, 4(2), 56–62.

<https://www.sempena.org/index.php/jmsn/article/view/11%0Ahttps://www.sempena.org/index.php/jmsn/article/download/11/10>

- Hada, A., Minatani, M., Wakamatsu, M., Koren, G., & Kitamura, T. (2021). *The pregnancy-unique quantification of emesis and nausea (Puqe-24): Configural, measurement, and structural invariance between nulliparas and multiparas and across two measurement time points. Healthcare (Switzerland)*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare9111553>
- Hairusyah, R., Hurdita, M., & Novita, N. (2025). Dampak Hipnoterapi terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 5(1), 68–76. <https://doi.org/10.24853/myjm.5.1.68-76>
- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, 84–95.
- Harahap, Rahmaini. (2020). *Demonstrasi dalam pembuatan air jahe dalam mengatasi mual dan Muntah bagi Ibu Hamil. Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*. 3(1)
- Haryanti, Y., & Amartani, R. (2021). Gambaran Faktor Risiko Ibu Bersalin Usia 35 Tahun. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(3), 372–379. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Hendriani, N., & Sugiharti, S. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di TPMB Jakarta Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), 21–30.
- Hernawati, Y., Herlia, L., & Sumiati, E. (2024). Pengaruh Pemberian Jahe Merah terhadap Pencegahan Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil. *Jurnal Reproductive Health*, 9(2), 86–94.
- Hidayat, T., Safitri, Y., & Dianna, D. (2023). Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Emesis Gravidarum Di Puskesmas Siantan Tengah Kota Pontianak. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(2), 80. <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i2.1199>
- <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
- Juliasen, I. (2024). Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe dan Madu terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB F Wancimekar Periode Januari. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 3(12), 1520–1528. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v3i12.504>
- Juwita, S., Yulita, N., & Jumiaty, J. (2024). Relationship between Parity, Work on Emesis Gravidarum in the Working Area Payung Sekaki Community Health Center. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 13(1), 77–83.

- Kartikaningsih, K., Danti, R. R., & Christiana, I. (2024). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Air Jahe pada Emesis Gravidarum. *Oks*, 11(2), 142–153.
- Kasmiati. (2023). *Asuhan Kehamilan* (Putri Ira atika, Ed.). Bandung: PT.Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kresna Wati, P., Dewi Susanti, V., & Br Karo, M. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic. Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 2021.
- Lubis, B., Hanim, L., Bangun, S. B., & Ajartha, R. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Tanjung Pasir. JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 3(2), 123–130.
- Malini, C. D., Mayangsari, R. N., & Anggraini, R. D. (2024). Pengaruh Terapi Komplementer Inhaler Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Ritan Baru. *Jurnal Media Informatika (JUMIN)*, 6(1), 128–135.
- Marisca, D., Kurniati, A. M., Wardiansyah, W., & Syifa, S. (2022). *Gambaran Mual-Muntah, Gangguan Pengecapan, Dan Pemilihan Makanan Spesifik Pada Kehamilan. Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 6(1), 27–34.
- Marpaung, A. N., Rivany, R., Tobing, T. C. L., & Ketaren, A. P. (2024). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hiperemesis Gravidarum pada Trimester I Kehamilan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 5(2), 87–89. <https://doi.org/10.32734/scripta.v5i2.14896>
- Meilanti, M., Mizawati, A., & Yulyana, N. (2023). Pekerjaan Berhubungan dengan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Besurek Jidan*, 1(3), 132–143.
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). *Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77.
- Mutia, F., & Harahap, M. (2024). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Hiperemesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Batangtoru Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 138–144. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1340>

- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). *Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. Jurnal Smart Kebidanan*, 7(1), 1.
- Nur Yola Salsabila, Erina Khusnia Dewi, Kusnul Putri Yulia Wulandari, & Gusriani. (2025). Hubungan Usia dan Paritas Dengan Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1), 106–117. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i4.31>
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*.
- Octaviani, L., & Wirawati, M. K. (2023). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i1.30>
- Permatasari, D., & Suyami, C. P. (2020). *Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19. MOTORIK Journal Kesehatan*, 16(1), 27–34.
- Pratiwi, R. D., & Sustamy, R. P. (2021). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Pada Kehamilan: A LITERATURE REVIEW. Journal Of Midwifery and Health Administration Research*, 1(1).
- Purborini, S. F. A., & Rumaropen, N. S. (2023). Hubungan Usia, Paritas, dan Tingkat Pendidikan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Pasangan Usia Subur di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 207–211. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.207-211>
- Purnamasari, F. (2020). *Gambaran Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Bidan Praktek Mandiri ST. Nilawati S. ST. Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2), 113–120.
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2021). *Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Hiperemesis Garvidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kudus. Indonesia Jurnal Kebidanan*, 5(1), 30–35.
- Putri, M. (2020). *Hubungan Paritas dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil di RSUD Indrasari Rengat. Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 30–35.
- Putri, S. B., Firdaus, E. K., & Novitasari, D. (2025). Progressive Muscle Relaxation Therapy on Post Operative Nausea and Vomiting (Ponv) Patients Sectio Caesarean with Spinal Anesthesia. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 1–8.
- Rahayu, S. M., Tambunan, I., & Vitniawati, V. (2022). Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Mual Paska Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 9(1), 41–45. <https://doi.org/10.33867/jka.v9i1.294>

- Ratnaningtyas, M. A., & Indrawati, F. (2023). Karakteristik Ibu Hamil dengan Kejadian Kehamilan Risiko Tinggi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(3), 334–344. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i3.64147>
- Retnaningtyas, E., Siwi, R. P. Y., Wulandari, A., Qoriah, H., Rizka, D., Qori, R., Sabdo, M., & Malo, S. (2022). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Tanda Bahaya Kehamilan Lanjut. . ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 25–30. <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.553>
- Rizki, Maymona. (2022). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi: Literature Review*.
- Rorrong, J. F., Wantania, J. J. E., & Lumentut, A. M. (2021). *Hubungan Psikologis Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. E- CliniC*, 9(1).
- Sari, A. P., Novitasari, I., & Cahyani, A. M. D. (2024). Kejadian Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Suciharjo Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), 19–25. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i2.41>
- Sari, D. K., & Sutriyani, T. (2024). Hubungan Usia Ibu dan Paritas dengan Kejadian Kehamilan Post Date di Puskesmas Campurdarat Tulungagung. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 2(2), 1–12.
- Sari, R. K., & Haryati, L. F. (2024). The Effect of Warm Ginger Brew on Reducing Nausea and Vomiting in the First-Trimester Pregnant Women. *Journal of Midwifery Studies* |, 1(1), 1–6.
- Satrianingsih, N. M. D., Adhiestiani, N. M. E., & Saraswati, P. A. D. (2024). The Effect of PC6 Acupressure Therapy on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 12(1), 32–37. <https://doi.org/10.33992/jik.v12i1.3214>
- SDKI. (2022). *Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2022*. 1–2.
- Setiowati, Wiulin, Arianti, & Aida. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I (The Influence Of Lemon Aromatherapy (Citrus Lemon) On Nausea Vomiting In Trimester I Of Pregnant Women)*. *Jurnal Darul Azhar*, 7(1), 77–82
- Sinambela, L. P. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoritik Dan Praktik* (Monalisa, Ed.). Bandung: Raja wali pers.
- Siswoyo, Putri. (2023). *Minuman Jahe Hangat untuk Mengatasi Mual dan Muntah ibu Hamil Trimester I*. *Jurnal Metis Kesehatan*. 12(1). 88-94

- Sunarsih, T., Martines, A. P., & Yulaikhah, L. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(9), 1145–1152. <https://doi.org/10.30606/jmn.v12i1a.2795>
- Susanti, & Ulpawati. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*. *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Sylvia, S., Putra, M., & Khalida, K. (2024). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Oleh Ibu yang Bekerja di Wilayah Puskesmas aCEH jAYA. *Getsempena Health Science Journal*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.46244/ghsj.v3i1.2550>
- Tambunan, R. L., & Sinaga, D. (2022). *Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021*. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 59–70.
- Trisnaputri, A. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Jahe dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Kanker Serviks Pasca Kemoterapi*. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(5), 45–49.
- Trisnaputri, A. P., Adhistry, K., Purwanto, S., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sriwijaya, U., Keperawatan, B., Maternitas, D., Keperawatan, D., & Bedah, M. (2022). *Terapi Kombinasi: Aromaterapi Jahe dan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Kanker Serviks Pasca Kemoterapi*. In *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) e-ISSN* (Vol. 6, Issue 1). <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>.
- Trisnowati, T. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Menopause di Desa Ngemplak Mojosoongo Surakarta*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(11), 3863–3872.
- Ulpawati. (2021). *The Effect of Ginger or Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester*. *Jurnal Kesehatan*. 9 (1). 156-164)
- Yuliantanti, T., & Nurhidayati, N. (2021). Faktor Predisposisi Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Ibu Nifas Di Puskesmas Boyolali 2. *Jurnal Kebidanan*, 13(02), 222. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i02.470>
- Yusida, S., Simanullang, E., & Sari, F. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamiltirimester I di UPTD Puskesmas Perawatan Lawe Sumur Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(4), 156–166.