



Volume 3 Issue 2 (2024) Pages 227 - 234

Celebes Journal of Community Services

ISSN : [2962-4088](#) (Online)

Pendampingan dan Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Air Rebusan Daun Mint untuk Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil

**Rosita¹, Fyzria Quadratullah², Sri Sukmawaty Syahrir³, Nur Rahma Srifitayani⁴,
Siti Badria Asikin⁵, Abd Natsir Hamzah⁶**

¹ Program Studi Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Mitra Adiguna

³ Program Studi Ilmu Gizi, Akademi Ilmu Gizi YPAG Makassar

⁴ Program Studi Kebidanan, Universitas Megarezky Makassar

⁵ Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

⁶ Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

Abstrak

Mual dan muntah kehamilan tidak merugikan ibu hamil, hal ini dibuktikan bahwa wanita dengan mual dan muntah di awal kehamilan memiliki tingkat keguguran lebih rendah dibandingkan wanita tanpa gejala ini, mual dan muntah muncul antara minggu keempat dan keenam yang lebih sering terjadi di pagi hari, dengan puncak mual di minggu ke-8 sampai minggu ke-12, mual muntah ini biasa disebut dengan Emesis Gravidarum, bentuk yang lebih serius dari mual muntah disebut hiperemesis gravidarum. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemanfaatan air rebusan daun mint sebagai upaya untuk mencegah terjadinya emesis gravidarum pada ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan dengan Pendampingan dan Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Air Rebusan Daun Mint untuk Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil dengan menggunakan media leaflet tentang informasi rebusan daun mint. Hasil dari penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang sebelumnya saat pretest dan setelah dilakukan penyuluhan sangat baik. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari penyuluhan materi tentang pentingnya rebusan daun mint untuk mengurangi emesis gravidarum. Kesimpulan bahwa TIM PkM bersama dengan petugas kesehatan sangat perlu melanjutkan kegiatan ini kepada masyarakat dan memberikan informasi pentingnya pemberian daun mint untuk meningkatkan pengetahuan dan skill masyarakat dalam menangani permasalahan yang dihadapi selama kehamilan.

Kata Kunci: Pendampingan dan Edukasi Kesehatan, Air Rebusan Daun Mint, Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil

Abstract

Nausea and vomiting of pregnancy are not detrimental to pregnant women, this is proven that women with nausea and vomiting in early pregnancy have a lower miscarriage rate than women without these symptoms, nausea and vomiting appear between the fourth and sixth weeks which are more common in the morning, with a peak of nausea in the 8th to 12th week, this nausea and vomiting is commonly called Emesis Gravidarum, a more serious form of nausea and vomiting is called hyperemesis gravidarum. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge about the importance of using boiled mint leaves as an effort to prevent emesis gravidarum in pregnant women. The method of implementing activities with Mentoring and Health Education about the Use of Boiled Mint Leaves to Overcome Emesis Gravidarum (Morning Sickness) in Pregnant Women using leaflet media about information on boiled mint leaves. The results of the counseling showed an increase in mothers' knowledge which was previously very good during the pretest and after the counseling was carried out. This shows an increase in the counseling of material about the importance of boiled mint leaves to reduce emesis gravidarum. The conclusion is that the PkM TEAM together with health workers really need to continue this activity to the community and provide information on the importance of giving mint leaves to improve community knowledge and skills in dealing with problems faced during pregnancy.

Keywords: Health Assistance and Education, Mint Leaf Boiled Water, Overcoming Emesis Gravidarum (Morning Sickness) in Pregnant Women.

□ Corresponding author : Rosita
Email Address : rositaitha1991@gmail.com

PENDAHULUAN

Di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Data di Jawa Tengah keluhan mual muntah pada ibu hamil mencapai 40-60% dari total kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2017). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI), (2010) juga memperkirakan 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum. Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat di observasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis. Angka kejadian emesis gravidarum pada World Health Organizatio (WHO) memperkirakan bahwa sedikitnya 14 % dari semuawanita hamil yang terkena emesis gravidarum (WHO, 2015).

Emesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kalimakan dan minum, sehingga ibu merasa lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi), hal ini mengakibatkan melambatnya peredaran darah pada oksigen dan jaringan sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Hidayati, 2009).

Pengobatan mual dan muntah tergantung pada tingkat keparahan gejala mual muntah. Obat yang biasanya digunakan untuk meringankan mual muntah 3 Universitas Muhammadiyah Gombong biasanya menggunakan metode farmakologi seperti: pyridoxyn (vitamin B6), antihistamin, antikolinergik, antagonis dopamin, fenotiazin, furofenon, antagonis serotonin, dan Kortikosteroid. Semua obat yang digunakan harus dipastikan keamanan dan keefektifannya sebelum direkomendasikan dalam praktik klinis. Metode non-farmakologi seperti menggunakan obat herbal, mulai dari tanaman dan juga rempah rempah contohnya seperti jahe, daun mint, kamomil, daun raspberry merah, dan teh. Kecenderungan pada wanita untuk menggunakan produk non-obat (herbal) dalam kehamilan telah meningkat karena kekhawatiran tentang obat dan efek samping pada awal kehamilan telah menurun (Yavari, 2013).

Ada sekitar 2% wanita hamil pada trimester I mengalami mual muntah yang berat sehingga diperlukan perawatan medis. Tanda bahaya yang paling utama pada masalah mual muntah adalah dehidrasi karena beresiko terhadap kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, diperlukan asupan cairan yang hilang, karena itu mual muntah harus segera ditangani sebelum menjadi mual muntah parah (Saswita, 2019).

Mual dan muntah kehamilan tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik ibu hamil, tetapi juga bisa berdampak negatif pada keluarga, dampak negatif ini tampaknya terkait dengan keparahan mual muntah. Literatur yang menunjukkan bahwa wanita dengan kehamilan tanpa komplikasi mengalami perubahan fungsional yang dapat mengubah kemampuan mereka untuk melaksanakan peran mereka, ini mungkin mencerminkan tuntutan fisik kehamilan pada tubuh ibu (Aisyah, 2019).

Keluhan emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis, namun jika tidak segera diatasi akan menjadi berbahaya bagi ibu hamil. Mual muntah pada ibu hamil dapat menyebabkan cairan tubuh berkurang sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, hal ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin di dalam Rahim. Di Indonesia ibu hamil trimester pertama yang mengalami Mual muntah sebanyak 50%-75%. (Irianti, 2015)

Penelitian Iskandar (2017) ibu hamil yang mengalami mual muntah harus memahami cara mengatasi mual muntah pada saat hamil trimester pertama. Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dimasyarakat masih banyak terjadi. Untuk mengatasi mual muntah sebagian besar ibu hamil masih menggunakan terapi farmakologis. Terapi pelengkap non farmakologis dapat digunakan karena sifatnya non invasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Mual muntah pada ibu hamil ini dapat di obati menggunakan tanaman herbal salah satunya daun mint.

Kegiatan ini ditujukan kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah di PMB Sri Gundarti Palembang yang berkunjung untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Rata - rata usia kehamilan ibu yang mengalami emesis gravidarum kurang dari 16 minggu. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan manfaat perembusan air daun mint sebagai terapi komplementer dalam mengurangi emesis gravidarum yang terjadi pada kehamilan.

Daun mint termasuk tanaman herbal dan banyak difungsikan sebagai bahan pengobatan tradisional. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek karminative yang

bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi/menghilangkan mual muntah Karena khasiat dari daun mint tersebut, seduhan daun mint yang diberikan secara rutin diharapkan dapat berpengaruh pada penurunan mual muntah ibu hamil. Saat ini, kecenderungan pada wanita untuk menggunakan produk non-obat dan herbal dalam kehamilan telah meningkat karena kekhawatiran tentang obat efek samping pada awal kehamilan (Ira, 2017).

METODOLOGI

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk Pendampingan dan Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Air Rebusan Daun Mint untuk Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil. Metode pelaksanaan kegiatan PkM adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab dari peserta. Dilanjutkan pre test dan post test sebagai evaluasi kegiatan Pengabdian masyarakat. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu hamil sebanyak 36 peserta di Kelurahan Penggoli. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan
 - a) Persiapan TIM PkM
 - b) Persiapan penyuluhan dan survey lokasi pengabdian masyarakat
 - c) Koordinasi dengan pihak Kelurahan Penggoli terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan.
 - d) Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk Pendampingan dan Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Air Rebusan Daun Mint untuk Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan oleh TIM PkM dengan materi dilanjutkan dengan melakukan pretest Adapun materi yang disampaikan meliputi tentang daun mint, tujuan dan manfaat rebusan daun mint, sasaran pemberian daun mint, ketepatan cara perebusan daun mint. Kemudian dilakukan sesi diskusi dan atau tanya jawab dan dilanjutkan dengan post test untuk menilai hasil dari kegiatan tersebut Hasil kegiatan PkM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Pendampingan dan Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Air Rebusan Daun Mint untuk Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung dengan baik.

Dari hasil pengabdian pada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang sebelumnya saat pretest sangat kurang, dan di evaluasi ulang setelah dilakukan Pendampingan dan Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Air Rebusan Daun Mint untuk Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil pengetahuan meningkat cukup baik sesuai harapan. Hasil pengabdian pada masyarakat terlihat kooperatif dan peserta yang sangat antusias dari kegiatan awal

pelaksanaan sampai dengan kegiatan selesai. Peserta dapat mengerti dan memahami materi yang disampaikan TIM PkM dengan petugas kesehatan dari perwakilan dari wilayah kerja puskesmas kelurahan Penggoli.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan dan TIM PkM berharap kepada ibu hamil setelah selesai Pendampingan dan Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Air Rebusan Daun Mint untuk Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil ini, agar selalu mengkonsumsi perebusan air daun mint pada masa kehamilan untuk membantu mengurangi emesis gravidarum dan menjaga kesehatan ibu dan janin.

Penelitian yang dilakukan Suwarni (2019) di dapatkan data sebanyak 50-90% rasa mual muncul pada trimester 1 kehamilan. 12 % juga dialami ibu sampai melahirkan. Mual muntah pada ibu hamil ini dapat di obati menggunakan tanaman herbal salah satunya air rebusan daun mint.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nainar (2019) setelah dilakukan intervensi mayoritas responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 8 orang (80%). Penelitian ini memiliki efektivitas perubahan penurunan mual muntah sebanyak (70%) di daun mint memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat mencegah reflek muntah dan memberikan rasa hangat pada tubuh sehingga dapat mengatasi mual muntah.

Emesis gravidarum merupakan gejala yang pertama yang dialami ibu yang sering terjadi seelum periode menstruasi pertama tidak dating. Mual muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan.(Parwitasari, 2017).

SIMPULAN

Kegiatan Pendampingan dan Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Air Rebusan Daun Mint untuk Mengatasi Emesis Gravidarum (Morning Sickness) pada Ibu Hamil menunjukan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil analisa data terhadap dua kuesioner yang dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan menunjukan ada perbedaan Tingkat pengetahuan peserta penyuluhan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terdapat pengaruh pemberian air rebusan daun mint terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dan mampu mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil evaluasi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang pentingnya pemanfaatan air rebusan daun mint untuk mengurangi emesis gravidarum. Pentingnya pemanfaatan air rebusan daun mint guna mengurangi terjadinya emesis gravidarum, sehingga ibu hamil dapat mempersiapkan dan lebih menjaga kesehatan serta waspada pada kehamilannya agar tidak terjadi hal yang membahayakan bagi ibu dan janin.

UCAPAN TERIMA KASIH

- 1) Ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada bapak Kepala Desa dan Bapak kelurahan beserta jajarannya yang telah banyak memberi kesempatan dan bantuannya dalam melaksanakan kegiatan ini dan khususnya masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini.
- 2) Ucapan terimakasih kepada Bapak Kepala Puskesmas wilayah kerja Penggoli dan semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat .
- 3) Ucapan terimakasih kepada Ibu Rektor yang telah banyak memberikan support dan motivasi dalam pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi dan juga terima kasih pada ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah mendukung dalam kegiatan ini.

Referensi :

- Aji, S. P., Rosita, R., Saide, R., Sabriana, R., Lubis, H., Fatimah, S., & Alfah, S. (2024). Midwifery Care In The Pollution Period With Level II Perineal Rupture Pain At The Palangga Health Center. *International Journal of Health Sciences*, 2(2), 628–642. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i2.355>
- Aisyah, M. (2019). Gambaran Penanganan Mual dan Muntah di Rumah selama Kehamilan Trimester I oleh Ibu Suku Batak Toba. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Arumsari, K. (2019). Kadar Total Fenol, Aktivitas Antioksidan Dan Sifat Sensoris Teh Celup Campuran Bunga Kecombrang, Daun Mint Dan Daun Stevia. Naskah tidak dipublikasikan, Repository Universitas Muhamadyah Semarang, Yogyakarta
- Aminah, S. (2020). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Pasien Kanker. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. Vol. 4. No. 1.
- Arsinah, H. (2010). Artikel Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Emesis Gravidarum.
- Afriyanti D. (2017). Efektivitas Wedang Jahe dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi. *Jurnal Human Care*. E-ISSN:2528-66510, Volume 2, No 3.
- Alyamaniyah U. 2018. Efektivitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Trimester Pertama di Polindes Tebalo Manyor Gresik.
- Bobak IM, Lowdermilk DL. 2015. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Booth T. 2018. Tanya Jawab Seputar Kehamilan. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Christodoulou SJ, et al. 2018. Posttraumatic stress symptoms following pregnancy complicated by hyperemesis gravidarum. *The Journal of Maternal Fetal and Neonatal Medicine*. Volume 2 (4).
- Elshabrina. 2019. Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Farrer H. 2016. Keperawatan Maternitas. Edisi 4, Vol 2, Alih Bahasa: dr. Andry Hartono. Jakarta: EGC.
- Harahap HP, Oktafirnanda Y, Manggabarani S, (2020), Efektifitas The Daun Mint Terhadap Emesis Gravidarum Trmester I di Kelurahan Binjai Serbarangan

Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan, Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan ke-4 Tahun 2020, Kisaran, 19 September 2020

- Ira Puspito. (2012). 92 Pengobatan mandiri di rumah anda a-z gangguan kesehatan umum, cara mencegah dan cara mengatasinya. Yogyakarta: Bangkit.
- Hidayati R. 2017. Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis. Jakarta: Salemba Medika.
- Jimenez S, Maria P. 2018. The Pregnant Woman's Comfort Guide (1st ed.) Jakarta: Arcan.
- Istiqomah (2017). Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Pepermint Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum. Jurnal EDUMidwifery, Vol. 1, No.2 103 - 107
- Julita, E., Rahagia, R., Fajar Cahya, M. R., Resti Wijayanti, F. E., Malaha, N., Rasyid, D., & Pannyiwi, R. (2023). Therapeutic Communication of Nurses in the Surgical Treatment Room of RSUD Arifin Nu'mang. International Journal of Health Sciences, 1(1), 39-47. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.51>
- Kadir, E., Verawati, V., Dwi Rahmawati, A. L., Ekawati, N., Masita, S., & MS, N. H. (2023). Management of Intranatal Care Health Services for Premature Rupture of Membranes at the Happy Minasaupa Mother and Child Hospital. International Journal of Health Sciences, 1(3), 237-245. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.92>
- Koesno H. 2014. Standar Pelayanan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Mandriwati GA. (2018). Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu hamil. Jakarta: EGC
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2015). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan. EGC.
- Manuntung, A. E., Musdalifah, M., Rabuana, S., & Thalib, K. U. (2023). Edukasi Dan Konseling Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), 93-107. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.398>
- Ngambut, K., Banne Tondok, S., Ata Maran, A., Bare Telan, A., Rino Vanchapo, A., R.V Purba, E., & Djunaedi, D. (2023). Determinants of Hand Washing with Soap (HWWS) in Rural Communities: Cross Sectional Study in Manggarai Regency East Nusa Tenggara Indonesia. International Journal of Health Sciences, 1(2), 75-84. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.56>
- Parwitasari. (2014). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil. Jurnal online mahasiswa, Volume 1 No 1.
- Runjati, Umar S, dan Ester M. (2018). Kebidanan Teori dan Asuhan. Jakarta: EGC
- Semina Nasional Sains, Teknologi dan Sosial Humaniora Universitas Indonesia Timur. Volume 1 (1).
- Resti Wijayanti, F. E., HB, E., Ratu, M., Arfah, A., Hartati, A., & Werdyaningsih, E. (2022). Analisis Faktor Terhadap Pelaksanaan Standar Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Puskesmas. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 47-49. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.39>
- Smith R John, et al. 2018. Mangement The Third Stage of Labor. Medscape reference.
- Sugiono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Suparyanto. 2016. Konsep Emesis Gravidarum. Jakarta: EGC.
- Surinah. 2018. Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suwarni. 2019. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Dengan Morning Sickness di Poliklinik
- Selina C, Darwis I, Graharti R (2019) Peppermint (*Mentha Piperita*) Sebagai pengobatan alternatif ada Irritable Bowel Syndrome (IBS), *Majority*, Volume 8, No 1, 211-219
- Somoyani, N. K. (2018). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah kebidanan*, 8 (1), 10-17.
- Santi, S., Yufuai, A. R., Masding, M., Hanifah, A. N., Yunus, M., Nari, J., Astuti, F., Wahyuni, R., & Pannyiwi, R. (2023). The Role of Midwives in Motivating Mothers to Initiate Early Breastfeeding at Pertiwi Mother and Child Hospital in Makassar City. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 203-216. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.88>
- Suwarni. (2019). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Dengan Morning Sickness di Poliklinik.
- Tiran D. (2018). Mengatasi Mual-mual dan Gangguan Lain Selama Kehamilan. Jakarta: Disglossia
- WHO. (2013). Reduction of Maternal Mortality. A Joint WHO/ UNFPA/ UNICEF/ world bank statement.
- Widaryanti, R & Riska. H, (2019). Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris . CV Budi Utama. Yogyakarta.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42.