



PENGARUH KONSUMSI *COOKIES* PISANG AMBON TERHADAP *EMESIS GRAVIDARUM* PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPT PUSKESMAS BUMI RAHAYU KABUPATEN BULUNGAN TAHUN 2023

Nurul Rachmadiani^{1*}, Andi Parellangi², Nursari Abdul Syukur³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

Article Information

Article history:

Received September 28, 2023

Approved October 07, 2023

Keywords:

Ambon Banana, Cookies, emesis gravidarum

Kata Kunci:

Cookies, Pisang Ambon, emesis gravidarum

ABSTRACT

Emesis gravidarum is nausea and vomiting that occurs early in pregnancy caused by changes in the endocrine system. Non-pharmacological therapy given to overcome emesis gravidarum is to consume Ambon Banana which is rich in vitamin B6 and folic acid. The aim of the study was to determine the effect of consumption of Ambon Banana cookies on emesis gravidarum in first trimester pregnant women at UPT. Bumi Rahayu Community Health Center, Bulungan Regency in 2023. This study used the Pre-Experimental Design research method. The population is all Trimester I pregnant women who experience nausea and vomiting during pregnancy at UPT. Bumi Rahayu Community Health Center for the period February to May 2023. The sampling technique used was a saturated sample of 15 people. The results showed that there was an effect of consumption of Ambon Banana cookies on emesis gravidarum in first trimester pregnant women (p -value = 0.001) with a value of $\alpha = 0.05$. Banana Cookies Ambon contains flavonoids and vitamin B6 which can overcome nausea and vomiting in pregnancy. The texture of the cookies is crunchy and not easily crushed and the taste is not bad so that pregnant women can consume cookies properly and get the benefits of B6 contained in them. Ambon Pisang Cookies is a modification of the use of one of the local food ingredients as an alternative therapy to overcome complaints of nausea and vomiting in pregnancy. It is recommended that pregnant women use the research results as a reference for alternative non-pharmacological therapies to overcome complaints of nausea and vomiting of pregnancy.

ABSTRAK

Emesis gravidarum adalah mual dan muntah yang terjadi di awal kehamilan yang disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin. Terapi non-farmakologis yang diberikan untuk mengatasi *emesis gravidarum* ialah dengan mengkonsumsi Pisang Ambon yang kaya akan vitamin B6 dan asam folat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konsumsi *cookies* Pisang Ambon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di UPT. Puskesmas Bumi Rahayu Kabupaten Bulungan tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian

Pre Eksperimental Design. Populasinya adalah seluruh ibu hamil Trimester I yang mengalami mual dan muntah di masa kehamilan di UPT. Puskesmas Bumi Rahayu periode Februari hingga Mei 2023. Teknik pengambilan sampel dengan yaitu sampel jenuh sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi *cookies* Pisang Ambon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I ($p\text{-value}=0,001$) dengan nilai $\alpha = 0,05$. *Cookies* Pisang ambon memiliki kandungan flavonoid serta vitamin B6 yang mampu mengatasi mual dan muntah dalam kehamilan. Tekstur *cookies* yang renyah dan tidak mudah hancur serta rasa yang tidak eneg membuat ibu hamil dapat mengkonsumsi *cookies* dengan baik dan memperoleh khasiat B6 yang terkandung di dalamnya. *Cookies* Pisang Ambon merupakan modifikasi pemanfaatan salah satu bahan pangan lokal sebagai terapi alternatif atasi keluhan mual dan muntah pada kehamilan. Disarankan ibu hamil dapat menjadikan hasil penelitian sebagai referensi terapi alternatif non-farmakologis atasi keluhan mual muntah kehamilan.

© 2022 SAINTEKES

*Corresponding author email: rachmadiantinurul@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah (Paninsari et al., 2020). Kehamilan menyebabkan banyak perubahan pada tubuh ibu. Perubahan tersebut untuk menyesuaikan tubuh ibu pada keadaan kehamilannya, perubahan sebagian besar adalah karena pengaruh hormon, yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron sehingga muncul berbagai macam ketidaknyamanan secara fisiologis pada ibu hamil salah satunya adalah mual muntah atau *emesis gravidarum* (Ratih & Qomariah, 2017).

Emesis gravidarum adalah mual dan muntah yang terjadi di awal kehamilan sampai umur 20 minggu disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh *Human Chorionic Gonadotropin (HCG)*, Progesteron, Esterogen dan Seritonin. *Emesis gravidarum* menyebabkan perubahan metabolisme tubuh

terjadi penurunan nafsu makan sehingga ibu kekurangan nutrisi dan dapat berlanjut menjadi *Hiperemesis Gravidarum* yang meningkatkan resiko terjadinya gangguan kehamilan yang lebih berat (Carolin & Bunga, 2019).

Data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2015, menyebutkan jumlah kejadian *emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Diperkirakan setiap tahun terjadi 20 juta kehamilan di seluruh dunia yang mengalami kesakitan sebagai akibat kehamilan. Sekitar 8 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa dan sebanyak 240.000 jumlah ini hampir 50% terjadi di negara-negara Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia (Isnaini & Reflani, 2018). Angka kejadian *emesis gravidarum* di Indonesia di perkirakan mencapai 24,3% dari 2.232 kehamilan ibu hamil

yang mengalami *emesis gravidarum* (Kemenkes, 2015).

Berdasarkan data profil kesehatan 2020, presentase kunjungan K1 pada ibu hamil di Provinsi Kalimantan Utara adalah (96,4%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Utara Tahun (2020) Presentase Kunjungan K1 Kabupaten Bulungan adalah (94,1%) 3008 orang. Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bulungan tahun 2021, kunjungan K1 dengan jumlah ibu hamil terbanyak yaitu Puskesmas Tanjung Selor dengan persentasi (106,4%) 1.044 orang dan kunjungan K1 terendah yaitu Puskesmas Long Bang dengan presentase (98,7%) 77 orang. Sedangkan untuk Puskesmas Bumi Rahayu, kunjungan K1 ibu hamil sebanyak 164 orang (136,2%).

Penatalaksanaan *emesis gravidarum* selama masa kehamilan dapat dilakukan dengan memberikan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologi seperti dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid (Rahayu & Sugita, 2018). Umumnya wanita hamil mengatasi mual muntah dengan mengkonsumsi obat-obat anti mual yang diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6, tetapi dalam beberapa laporan obat ini mempunyai efek samping seperti sakit kepala, diare, dan efek mengantuk pada ibu hamil (Rofi'ah et al., 2017).

Pada kenyataannya, tidak semua ibu hamil menyukai dan dapat menjalani terapi obat-obatan, sehingga diperlukan pemberian terapi

non-farmakologi untuk mengatasi keluhan mual dan muntah tersebut. Terapi non-farmakologi seperti pengaturan pola makan atau diet dengan makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba camilan *crackers* setelah bangun pagi, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stres, dan komplementer seperti akupunktur, minum *peppermint tea*, mengulum permen *mint*, *spearmint*, aromaterapi jahe, *spearmint*, *peppermint*, lemon, dan *ginger tea* (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Pemanfaatan bahan pangan lokal dapat menjadi pilihan untuk mengatasi *emesis gravidarum*, selain karena mudah ditemukan, bahan pangan dengan kearifan lokal juga terjangkau bagi masyarakat luas.

Pisang Ambon yang kaya dengan asam folat dan vitamin B6 yang larut dalam air (pyridoksin) yang diperlukan untuk asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah dan dapat menetralkan asam lambung, meningkatkan pencernaan sehingga dapat menurunkan mual muntah (Rohmah et al., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan pemberian pisang ambon dengan Vitamin B6 efektif dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil, sehingga direkomendasikan untuk mengatasi *emesis gravidarum*. (Khairani, 2022)

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Bumi Rahayu, diperoleh data kunjungan K1 ibu hamil tahun 2022 sebanyak (122,05%) 155 orang. Dari data 3 bulan terakhir, yaitu bulan Oktober – Desember 2022, diperoleh data kunjungan K1 ibu hamil sebanyak 27 orang dan 15 orang (55,55%) diantaranya mengalami gejala mual dan muntah di awal kehamilannya. (Survei Data Program KIA tahun 2022)

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Cookies* Pisang Ambon terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I di UPT. Puskesmas Bumi Rahayu Kabupaten Bulungan Tahun 2023“.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari–Mei 2023 di UPT. Puskesmas Bumi Rahayu.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperiment dengan pendekatan *one grup pretest–posttest design*.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di wilayah UPT. Puskesmas Bumi Rahayu sebanyak 15 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*

dengan metode sampling jenuh sebanyak 15 responden.

Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi PUQE (*pregnancy unique quantification of emesis and nausea*). Data pre diperoleh dengan mengukur emesis gravidarum menggunakan lembar PUQE dan setelah itu diberikan intervensi cookies Pisang Ambon selama 7 hari dan dilakukan pengukuran menggunakan lembar *pregnancy unique quantification of emesis and nausea* (PUQE) setiap hari atau 24 jam setelah pemberian intervensi konsumsi cookies Pisang Ambon. Data yang diperoleh dijumlahkan secara keseluruhan dan setelah didapatkan hasil total, dilanjutkan dengan interpretasi hasil.

Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan dengan uji Wilcoxon pada tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden sebagian besar di usia 20-35 tahun (66.7%). Pendidikan responden hampir setengahnya pada kategori rendah (SD) (40%). Status pekerjaan responden hampir seluruhnya tidak bekerja sebanyak 12 responden (80%) dan status gravida responden hampir seluruhnya merupakan ibu yang pernah

hamil sebelumnya atau disebut multigravida sebanyak 12 responden (80%).

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Frekuensi	
	F	%
Usia Ibu		
<20 dan > 35 tahun	5	33.3
20-35 tahun	10	66.7
Total	15	100.0
Pendidikan	F	%
SD	6	40
SMP	4	26.7
SMA	3	20
PT	2	13.3
Total	15	100.0
Status Pekerjaan	F	%
Tidak Bekerja	12	80
Bekerja	3	20
Total	15	100.0
Status Gravida	F	%
Primigravida	3	20
Multigravida	12	80
Total	15	100.0

2. Emesis Gravidarum Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Responden

Didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden mengalami emesis gravidarum kategori sedang sebanyak 13 responden (86.7%) sebelum diberikan intervensi konsumsi cookies Pisang Ambon dan sebagian kecil yaitu 2 responden (13.3%) mengalami emesis gravidarum kategori ringan.

Tabel 2 Kategori Emesis Gravidarum Responden sebelum Konsumsi Cookies Pisang Ambon

Kategori Emesis	Frekuensi	
	F	%
Tidak Mual Muntah	0	0
Ringan	2	13.3
Sedang	13	86.7
Berat	0	0
Total	15	100.0

Didapatkan hasil bahwa setelah diberikan intervensi konsumsi cookies Pisang Ambon sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah sebanyak 11 responden (73.3%) dan

hampir setengahnya 4 responden (26.7%) mengalami emesis gravidarum kategori ringan.

Tabel 3 Kategori Emesis Gravidarum Responden setelah Konsumsi Cookies Pisang Ambon

Kategori Emesis	Frekuensi	
	F	%
Tidak Mual Muntah	11	73.3
Ringan	4	26.7
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	15	100.0

Pengaruh Konsumsi Cookies Pisang Ambon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I

Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberikan cookies Pisang Ambon pada ibu hamil trimester I didapatkan hasil dari 15 responden hampir seluruhnya masuk dalam kategori mual muntah sedang yaitu sebanyak 13 responden (86.7%), dan sebagian kecil yang masuk dalam kategori ringan yaitu sebanyak 2 responden (13.3%).

Setelah diberikan cookies Pisang Ambon selama 1 minggu dengan 3 kali pemberian dalam satu hari didapatkan hasil bahwa sebagian besar masuk dalam kategori ringan sebanyak 11 responden (73.3%) dan hampir setengahnya masuk dalam kategori tidak mual muntah sebanyak 4 responden (26.7%).

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Sign Ranked Test didapatkan p-value 0,001 (p-value < 0.005). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi cookies Pisang Ambon terhadap intensitas emesis gravidarum (gejala mual dan muntah) ibu hamil Trimester I di UPT. Puskesmas Bumi Rahayu.

Tabel 4 Kategori Emesis Gravidarum Responden setelah Konsumsi Cookies Pisang Ambon

	Sebelum		Setelah		P-Value
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %	
Tidak Mual Muntah	0	0	11	73.3	0,001
Ringan	2	13.3	4	26.7	
Sedang	13	86.7	0	0	
Berat	0	0	0	0	
Total	15	100	15	100	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon memiliki nilai signifikan $0.001 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh konsumsi cookies Pisang Ambon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di UPT. Puskesmas Bumi Rahayu.

Emesis gravidarum atau morning sickness merupakan istilah yang digunakan dalam dunia kedokteran yang artinya mual muntah. Faktor yang menyebabkan emesis gravidarum antara lain perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya estrogen dan Human Chorionic Gonadotropine. Human Chorionic Gonadotropine adalah hormon yang diproduksi plasenta selama masa kehamilan dalam tubuh ibu hamil (Tiran, 2009).

Peningkatan hormon pada saat kehamilan ini dapat menyebabkan terjadinya disritmia pada lambung sehingga waktu transit makanan di lambung terjadi lebih lama sehingga memicu rasa mual bahkan muntah bagi wanita hamil.

Gejala emesis gravidarum dapat ditangani dengan beberapa cara meliputi pengaturan pola makan, pengobatan herbal atau alamiah seperti mengkonsumsi pisang, istirahat dan tidur, dukungan psikologis, pola 5 hidup, serta obat-obatan seperti vitamin B6 dan antihistamin (Tiran, 2009). Emesis gravidarum merupakan

hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal patologis (Wiknjosastro, 2009). (Rohmah et al., 2018)

Sejalan dengan penelitian Khairani (2022) mengkonsumsi Pisang Ambon diketahui dapat mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil. Pisang Ambon memiliki kandungan B6 yang mampu meningkatkan pengembangan sel saraf pada otak janin. Bahkan dalam penggunaan yang tepat vitamin B6 mampu mengatasi atau mengurangi mual muntah pada kehamilan. (Khairani, 2022)

Mengkonsumsi pisang ambon diketahui dapat mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil. Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung asam folat dan vitamin B6 yang larut dalam air. Pisang Ambon kaya dengan kandungan B6, manfaat B6 sebagai koenzim untuk reaksi dalam metabolisme, dalam sintesis dan metabolisme protein, khususnya serotonin. Peran aktif serotonin sebagai neurotransmit dalam kelancaran fungsi otak dan mengendalikan kondisi emosional ibu hamil. Kondisi emosional ibu hamil sendiri dapat mempengaruhi intensitas kejadian mual muntah.

Buah pisang khususnya Pisang Ambon adalah buah dengan gizi tertinggi. Pisang Ambon banyak mengandung asam folat dan vitamin B6 dengan kadar 4 mg/satu buah pisang. B6 yang larut dalam air (pyridoksin) yang diperlukan untuk asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah berguna untuk

mengurangi mual dan muntah. (Rohmah et al., 2018)

Selain itu, pisang ambon juga mengandung 467 mg kalium dimana pada ibu hamil membutuhkan 2000 mg setiap harinya (Suryanti & Supriyadi, 2008 dalam Rohmah Miftakhur dkk, 2017). Pisang ambon juga mengandung vitamin C, zat besi, dan pyridoxine (Shanti et al., 2018).

Kandungan B6 atau piridoksin dalam pisang ambon bekerja mengubah protein menjadi asam amino yang diserap dan dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, piridoksin juga mengubah karbohidrat menjadi energi. Peranan ini memungkinkan piridoksin mengatasi mual dan muntah jika transit lambung memanjang ketika hamil. Kebanyakan pendapat peneliti bahwa vitamin B6 bermanfaat mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil (Suririnah, 2010). Pisang ambon memiliki kandungan flavonoid serta vitamin B6 yang mampu mengatasi mual dan muntah dalam kehamilan. (Sa'adah,2020).

Hasil penelitian Nuurus Sa'adah mengenai Pemberian Pisang Ambon Crunchy pada ibu hamil trimester I didapatkan hasil penilaian skor 7-12 atau kategori sedang sebanyak 15 responden (88,3%) sedangkan dengan nilai skor 13-15 atau kategori berat sebanyak 2 responden (11,1%). Setelah diberikan Pisang Ambon Crunchy selama 1 minggu dengan jumlah 500 gram perhari didapatkan hasil nilai skor 7-12 atau kategori sedang menurun dari 15 responden menjadi

sebanyak 10 responden (55,6%). Sedangkan untuk mual muntah dengan nilai skor 13-15 atau kategori berat menurun dari 2 responden menjadi 0 responden (0%). Didapatkan hasil bahwa ibu hamil trimester I yang mengalami penurunan skor sebanyak 12 responden. (Sa'adah, 2020).

Peneliti berasumsi penurunan intensitas emesis atau gejala mual muntah pada ibu hamil setelah mengkonsumsi cookies Pisang Ambon dikarenakan responden mengikuti aturan penelitian. Cookies Pisang Ambon merupakan salah satu modifikasi pemanfaatan salah satu bahan pangan lokal sebagai terapi alternatif atasi keluhan mual dan muntah pada kehamilan.

Cookies merupakan salah satu jenis makanan ringan yang diminati masyarakat. Cookies dikenal oleh banyak orang, baik anak-anak, usia remaja maupun dewasa, yang tinggal di daerah pedesaan maupun perkotaan. Tekstur cookies mempunyai tekstur yang renyah dan tidak mudah hancur seperti dengan kue-kue kering pada umumnya. Rasa cookies Pisang Ambon yang sedikit terasa asam tidak menimbulkan rasa eneg bila dikonsumsi ibu hamil. Teksturnya yang renyah membantu ibu hamil mengkonsumsinya. Cookies Pisang Ambon juga dapat dijadikan cemilan yang mendukung pola diet pada ibu emesis gravidarum yaitu sedikit tapi sering. Kandungan B6 pada bahan utama pembuatan Cookies Pisang Ambon, yaitu Pisang Ambon tentunya juga memiliki peran yang besar dalam mengatasi keluhan mual dan muntah ibu hamil.

Sehingga modifikasi cemilan berupa Cookies yang terbuat dari Pisang Ambon dapat menjadi alternatif pilihan untuk mengatasi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I selain terapi farmakologi. Oleh karena itu, pengenalan dan penyebarluasan informasi mengenai alternatif terapi emesis gravidarum penting untuk digaungkan. Sehingga, ibu hamil yang tidak terbiasa mengkonsumsi obat-obatan dapat memilih alternatif lain untuk mengatasi keluhan emesisnya.

SIMPULAN

Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai negative ranks sebanyak 15 artinya dari keseluruhan responden mengalami penurunan dari pretest ke posttest dengan mean ranks 8, artinya terdapat penurunan tingkat atau intensitas emesis gravidarum dari sebelum konsumsi Cookies Pisang Ambon.

Uji statistik menggunakan Wilcoxon Test pada ibu hamil yang telah dilakukan pengukuran intensitas mual menggunakan lembar PUQE (*pregnancy unique quantification of emesis and nausea*) setelah diberikan intervensi Cookies Pisang Ambon memiliki nilai signifikan 0.001 ($p\text{-value} < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh artinya terdapat pengaruh konsumsi cookies Pisang Ambon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di UPT. Puskesmas Bumi Rahayu.

Diharapkan dapat mengembangkan intervensi dengan terapi komplementer dan dijadikan sebagai bagian intervensi kebidanan mandiri dengan memanfaatkan kearifan lokal masyarakat sebagai terapi alternatif non farmakologis emesis gravidarum terutama di UPT. Puskesmas Bumi Rahayu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrinah, D. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Graha Ilmu.
- Carolin, bunga tiara, & Bunga, A. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (*Zingiber officinale*) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Makmur Jaya Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7, Halaman 2.
- Dinkes, Bulungan (2021). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bulungan Tahun 2021. Dinas Kesehatan Kabupaten Bulungan.
- Kemenkes. (2017). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Kementerian Kesehatan RI, 1–158.
- Khairani, M. P. (2022). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca*) Dengan Vitamin B6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(2), 61–65.
- Latifah, L., Setiawati, N., & Hapsari, E. D. (2017). Efektifitas Self Management Module Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurusan Keperawatan Fikes Unsoed*, 5, 10–18.
- Munisah, M., Sukarsih, R. I., Rachmawati, A., & Mudlikah, S. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 45–53. <http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/4006>

- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis ((P. P. Les, Vol. 4, Issue 1).
- Paninsari, D., Buulolo, K., Lubis, L. M., Riskawati, M., & Panjiatan, M. B. (2020). Efektivitas Pisang Kepok Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(4), 393–398.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Qonita Fauziah, Puji Astuti Wiratmo, & Aan Sutandi. (2019). Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keperawatan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal*, 1(3), 160–166.
<https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.81>
- Ratih, R. H., & Qomariah, S. (2017). Efektivitas Konsumsi Buah Pisang terhadap Emesis Gravidarum Trimester I di Kabupaten Kampar 2017. *Lp2M-Umri*, 2, 31–34.
- Rofi'ah, S., Handayani, E., & Rahmawati, T. (2017). Efektivitas Konsumsi Jahe Dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Ilmiah Bidan*, 2.
- Rohmah, M., Natalia, S., & Anggriani. (2018). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa Paradisiaca.L) Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal STIKES Surya Mitra Husada Kediri*, 1(2), 1–8.
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7.
<https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1253>
- Sandu Siyoto, & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1. In Ayup (Ed.), *Dasar Metodologi Penelitian (Cetakan I)*. Literasi Media Publishing.
- Shanti, E., Barokah, L., & Rahayu, B. (2018). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Vitamin B Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Di Bpm Endah Bakti the Effectiveness of Musa Acuminata and Vitamin B To Reduce the. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(1), 17–21.
- Sriadnyani, N. W. (2022). Karakteristik Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan “PS.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 171–175.
<https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.184>
- Sukarni, I. (2015). Kehamilan Persalinan dan Nifas di lengkapi dengan Patologi. *Nuha Medika*.
- Sulistiyawati, A. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Salemba.