

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN *LEMONGRASS* TERHADAP MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

Rinda Lamdayani¹, Apriyanti Aini², Popy Apriyanti³

STIKES Abdurahman Palembang
Email : rindalamdayani5@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting (emesis gravidarum) is a common condition during pregnancy which is caused by hormonal changes in pregnant women. To overcome nausea and vomiting, mothers can be given lemongrass drinks which are useful for relieving the onset of nausea for pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of giving lemongrass drinks on nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at Pengaringan Baturaja Health Center. The data used is primary data. Data collection techniques were carried out using intervention and observation. Data analysis was carried out univariately and bivariate using paired T-test statistics. The results of the study before being given treatment were known from 7 respondents, as many as 6 respondents (85.7%) had moderate nausea and vomiting while in the control group before giving lemon drink all 7 respondents (100%) had moderate nausea and vomiting. In the treatment group after giving lemongrass drink, 3 respondents (42.9%) had mild nausea and vomiting, while in the control group, 2 respondents (28.6%) had mild nausea and vomiting. The results of the paired t-test statistical test obtained a P value of 0.002, P value <0.05. Conclusion: There is an effect of giving lemongrass drinks on nausea and vomiting of first-trimester pregnant women.

Keywords: *Lemongrass, nausea, and vomiting, pregnant women*

ABSTRAK

Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) merupakan kondisi yang umum terjadi selama masa kehamilan yang disebabkan karena terjadinya perubahan hormon pada ibu hamil, untuk mengatasi mual dan muntah tersebut ibu dapat diberikan minuman serah yang bermanfaat untuk meredakan timbulnya rasa mual bagi ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman lemongrass terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Pengaringan Baturaja. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest with control group*. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Data yang digunakan adalah data primer. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara intervensi dan observasi. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistic *paired T test*. Hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan diketahui dari 7 responden, sebanyak 6 reponden (85,7%) memiliki mual dan muntah sedang sedangkan pada kelompok kontrol sebelum pemberian minuman lemon didapat semua responden 7 (100%) memiliki mual dan muntah sedang. Pada kelompok Perlakuan setelah pemberian minuman lemongrass didapat sebanyak 3 reponden (42,9%) memiliki mual dan muntah ringan, sedangkan pada kelompok kontrol didapat sebanyak 2 responden (28,6%) memiliki mual dan muntah ringan. Hasil uji statistic *paired t test* diperoleh nilai *P value* 0,002, *P value* < 0,05. Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian minuman lemongrass terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I.

Kata Kunci : **Lemongrass, mual dan muntah, ibu hamil**

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) dari seluruh kehamilan di dunia terdapat 12,5% kejadian hiperemesis gravidarum. Akibat mual dan muntah terjadi ketidakseimbangan cairan yang dapat mengganggu jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis (WHO, 2015). Mual dan muntah jarang menyebabkan kematian, tetapi angka kejadiannya masih cukup tinggi. Total kejadian hiperemesis gravidarum di seluruh dunia bervariasi yaitu dari semua total kehamilan di Indonesia 1-3%, dari semua total kehamilan di Canada 0,8%, di Swedia sebesar 0,3%, di Norwegia 0,9%, di China 10,8%, di California 0,5%, di Pakistan 2,2% dan di Turki sebesar 1,9%, 0,5-2% merupakan angka prevalensi hiperemesis gravidarum di Amerika Serikat (Oktavia, 2016).

Pada tahun 2020 di Sumatra Selatan terdapat 36.902 ibu hamil, berdasarkan data tersebut sebanyak 89% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada kehamilan pertama dan jumlah kehamilan di Desa Mulyo Agung pada tahun 2020 terdapat 109 ibu dengan kehamilan dan sekitar 90% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilannya (Dinkes SumSel, 2020).

Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) merupakan kondisi yang umum terjadi selama masa kehamilan yang disebabkan karena terjadinya perubahan hormon pada ibu hamil. Hal ini merupakan gejala normal dan umumnya terjadi pada kehamilan trimester pertama. Ibu hamil biasanya merasakan mual di pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Mual dan muntah terjadi pada 60-80%

primigravida dan 40- 60% terjadi pada multigravida. Sebuah studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah pada kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada 11-13 minggu. Dari 1-10% kehamilan, gejala mual muntah dapat berlanjut setelah usia kehamilan 20-22 minggu (Balíková & Bužgová, 2014).

Gejala-gejala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Winkjosastro, 2014). Efek yang ditimbulkan oleh ibu hamil yang mengalami mual muntah sangat signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (*hemokonsentrasi*). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofi'ah et al., 2019).

Emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan, tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari, dan jatuh dalam keadaan yang disebut hiperemesis gravidarum, penanganan mual dan muntah dapat dilakukan secara farmakologi dengan memberikan antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Selain terapi farmakologi terdapat juga terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil, yaitu dengan mengkonsumsi minuman jahe,

lemon, dan serai. Menurut Akbar (2015), minuman serih bermanfaat untuk meredakan timbulnya rasa mual bagi wanita. Kandungan kimia serih antara lain adalah minyak atsiri dengan komponen-komponen *citronefral, citral, geraniol, metil-heptonone, eugenol-metil eter, dipenten, eugenol, kadinen, kadinol dan limonene* yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah (Hariana, 2013).

Dari beberapa penelitian penggunaan serih sebagai minuman untuk dapat dikombinasikan dengan jahe sehingga dapat membantu mengurangi mual dan muntah, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Rifiana & Falasifah (2020), menyatakan jahe dan serih memiliki efektifitas dalam mengurangi *morning sickness*, karena jahe dan serih bisa mengurangi *morning sickness* pada ibu hamil Trimester I sebagian besar responden mengalami *morning sickness* sedang sebanyak (55%), setelah pemberian minuman jahe dan serih didapatkan sebagian besar responden mengalami *morning sickness* ringan sebanyak (85%).

Penelitian lain menyatakan bahwa jahe serih paling efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I, hal ini dapat dilihat dari nilai mean sebelum diberikan perlakuan jahe dan serih yaitu 10,308 dan setelah diberikan perlakuan turun menjadi 4,385, dengan selisih 5,923 yang berarti jahe dan serih efektif 5,923 kali dalam mengatasi *morning sickness* (Rofi'ah, 2017).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Pengaringan Baturaja bahwa pada tahun 2021 dari total ibu hamil sebanyak 188 orang terdapat 48,4% mengalami mual dan muntah, dan pada tahun 2022 dari total 178 ibu hamil terdapat 46,6% ibu yang mengalami

mual dan muntah (Rekam medik, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Pengaringan Baturaja diketahui bahwa pada tahun 2022 bulan September tercatat jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 23 orang, pada bulan November 12 orang dan pada bulan Desember sebanyak 11 orang, dari 7 orang ibu hamil yang dilakukan wawancara terdapat 4 orang yang mengalami mual dan muntah, ibu mengatakan untuk mengatasinya ibu hanya minum air putih/ air jahe.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman lemongrass terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini meneliti tentang pengaruh pemberian minuman lemongrass terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Pengaringan Baturaja. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian minuman lemongrass dan variabel dependen adalah mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest with control group*. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2023 di Puskesmas Pengaringan Baturaja. Populasinya adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang ada di Puskesmas Pengaringan Baturaja. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling* yaitu dengan mengambil sampel yang kebetulan ada atau tersedia saat penelitian berlangsung. Data yang digunakan adalah data primer. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan

cara intervensi dan observasi. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistic *paired T test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Penelitian ini terdiri dari 14 responden ibu hamil trimester I, karakteristik responden pada penelitian ini dikategorikan menjadi 2 yaitu usia dan paritas, hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
20-35 tahun	9	64,3
> 35 tahun	5	35,7
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan usia ibu, diketahui bahwa dari 14 responden terdapat 9 responden (64,3%) berusia 20-35 tahun, dan 5 responden (35,7%) berusia > 35 tahun

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Paritas	Frekuensi	Persentase
< 3	7	50
≥ 3	7	50
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden berdasarkan paritas ibu, diketahui bahwa dari 14 responden terdapat 7 responden (50%) dengan paritas < 3, dan 7 responden (50%) dengan paritas ≥ 3.

Analisa Univariat

Pemberian minuman lemongrass

Pada penelitian ini responden dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang diberikan minuman lemongrass dan kelompok yang diberikan minuman lemon. Hasil

penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Distribusi frekuensi pemberian minuman lemongrass

Pemberian minuman lemongrass	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	7	50
Tidak	7	50
Jumlah	14	100

Dari tabel 3 diatas diketahui bahwa dari 14 responden, terdapat 50% ibu yang diberikan minuman lemongrass dan 50% ibu diberikan minuman lemon.

Mual muntah ibu hamil pada kelompok pretest perlakuan dan pretest kontrol

Pada penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol:

Tabel 4. Distribusi frekuensi mual muntah pada kelompok pretest perlakuan dan pretest kontrol

Mual dan muntah	Pretest Perlakuan		Pretest Kontrol	
	n	%	n	%
Sedang	6	85,7	7	100
Berat	1	14,3	0	0
Jumlah	7	100	0	100

Dari tabel 4 diatas diketahui bahwa pada kelompok perlakuan sebelum pemberian minuman lemongrass didapat sebagian besar responden memiliki mual dan muntah sedang sebanyak 6 reponden (85,7%), sedangkan pada kelompok kontrol sebelum pemberian minuman lemon didapat semua responden (100%) memiliki mual dan muntah sedang.

Mual muntah ibu hamil pada kelompok posttest perlakuan dan posttest kontrol

Tabel 5. Distribusi frekuensi mual muntah pada kelompok posttest perlakuan dan posttest kontrol

Mual dan muntah	Posttest Perlakuan		Posttest Kontrol	
	n	%	n	%
Ringan	3	42,9	2	28,6
Sedang	4	57,1	5	71,4
Jumlah	7	100	7	100

Dari tabel 5 diatas diketahui bahwa pada kelompok perlakuan setelah pemberian minuman lemongrass didapat sebanyak 3 reponden (42,9%) memiliki mual dan muntah ringan, sedangkan pada kelompok kontrol didapat sebanyak 2 responden (28,6%) memiliki mual dan muntah ringan.

Analisis Bivariat

Sebelum melakukan uji parametrik pada dua data yang berpasangan dengan syarat data harus berdistribusi normal dengan dasar pengambilan keputusan yaitu nika nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai sig, < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Uji Normalitas Shapiro wilk

Kelompok	Statistic	Sig.	
Mual muntah ibu hamil	Pretest perlakuan	.902	.344
	Posttest Perlakuan	.864	.163
	Pretest kontrol	.915	.432
	Posttest Kontrol	.843	.106

Dari tabel 6 diketahui bahwa hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk didapatkan nilai sig lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji Paired T test.

Tabel 7. Pengaruh pemberian minuman lemongrass terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Kelompok	Mual dan muntah	Mean	Std. Deviation	N	Sig (2-tailed)
Perlakuan	Pretest	10,0	2,708	7	0,002
	Posttest	7,43	1,618		
Kontrol	Pretest	8,57	1,512	7	0,094
	Posttest	7,86	1,773		

Dari tabel 7 diatas diketahui bahwa nilai rata-rata mual dan muntah responden pada kelompok perlakuan sebelum diberikan minuman lemongrass yaitu 10,0 lebih besar dibandingkan setelah diberikan minuman lemongrass yaitu 7,43, dan dari hasil uji paired t test diperoleh nilai sig sebesar 0,002 yang artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian minuman lemongrass terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I.

Pada kelompok kontrol diketahui nilai rata-rata mual dan muntah responden sebelum diberikan minuman lemon yaitu 8,57 lebih besar dibandingkan setelah diberikan minuman lemongrass yaitu sebesar 7,86, dan dari hasil uji paired t test, diperoleh nilai Sig sebesar 0,094 yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian minuman lemon (kelompok kontrol) terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

Mual dan muntah pada kelompok pretest perlakuan dan pretest kontrol

Hasil penelitian tabel 4 diatas diketahui bahwa pada kelompok perlakuan sebelum pemberian minuman lemongrass didapat sebagian besar responden memiliki mual dan muntah sedang sebanyak 6 reponden (85,7%), sedangkan pada

kelompok kontrol sebelum pemberian minuman lemon didapat semua responden (100%) memiliki mual dan muntah sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rofi'ah (2017), sebelum diberikan minuman sereh, terdapat 92,3% ibu hamil dengan mual muntah sedang dan 7,7% ibu hamil dengan mual muntah berat.

Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Rifiana & Falasifah, (2020) dengan hasil diketahui pada kelompok intervensi sebelum pemberian minuman jahe dan sereh didapat sebagian besar responden memiliki hasil morning sickness sedang sebanyak 11 orang (55%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum pemberian minuman jahe dan sereh didapat sebagian besar responden memiliki hasil morning sickness sedang sebanyak 11 orang (55%).

Mual dan muntah pada ibu hamil disebabkan adanya perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), khususnya pada periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama (Tiran, 2013).

Menurut Rahmawati (2017), morning sickness adalah gejala umum yang terjadi pada ibu hamil pada TM I. Hal ini tentu mengkhawatirkan sebagian besar para ibu dan keluarga karena ibu menjadi sering tidak enak badan dan mengganggu aktifitas ibu apalagi disertai dengan mual dan muntah yang menyebabkan makanan yang sudah dimakan dikeluarkan kembali

Dalam penelitian ini sebelum diberikan perlakuan ibu hamil mengalami mual muntah sedang, mual muntah sedang atau stadium

kedua ini merupakan keadaan dimana ibu hamil mengalami *retching*, yaitu suatu usaha *involunter* untuk muntah sering kali menyertai mual dan terjadi sebelum muntah, terdiri atas gerakan pernafasan spasmodik melawan glotis dan gerakan inspirasi dinding dada dan diafragma (Prawirohardjo, 2016).

Pada penelitian ini kategori mual muntah ditegakkan dengan menggunakan kuesioner PUQE, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulaningsih dan Irawati, pada penelitiannya yang berjudul pengaruh ginger tea terhadap mual muntah pada ibu hamil di RS Bhayangkara Semarang, menggunakan instrument kuesioner PUQE untuk melihat tingkat mual muntah ibu hamil (Wulaningsih & Irawati, 2019).

Asumsi peneliti, kejadian mual dan muntah pada ibu hamil ini adalah hal yang normal, tetapi jika tidak ditangani dengan baik maka akan menjadi bertambah parah, dan dapat mempengaruhi keadaan janinnya, oleh karena itu hendaknya ibu hamil dapat mengetahui keadaan mual dan muntahnya masih dalam batas normal atau tidak.

Mual dan muntah pada kelompok posttest perlakuan dan posttest kontrol

Dari tabel 5 diatas diketahui bahwa pada kelompok perlakuan setelah pemberian minuman lemongrass didapatkan dari 7 responden sebanyak 3 responden (42,9%) memiliki mual dan muntah ringan, sedangkan pada kelompok kontrol didapat sebanyak 2 responden (28,6%) memiliki mual dan muntah ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rofi'ah (2017), setelah diberikan minuman sereh, diketahui dari 13 responden terdapat 2 responden

(15,4%) ibu hamil dengan mual muntah ringan dan 10 responden (76,9%) ibu hamil dengan mual muntah sedang.

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Rifiana & Falasifah, (2020) dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sesudah pemberian minuman jahe dan sereh didapat sebagian besar responden hasil morning sickness ringan sebanyak (85%). Sedangkan pada kelompok sesudah tidak diberikan minuman jahe dan sereh didapat sebagian besar responden memiliki hasil morning sickness ringan sebanyak (55%).

Menurut Ardani (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mual dan muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual muntah pada kehamilan umumnya disebut morning sickness, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu.

Kejadian mual dan muntah pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga, tapi ini jarang terjadi. Mual muntah yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil. Apabila hal ini tidak ditangani secara tepat dan cepat maka akan berakibat buruk bagi ibu hamil dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian ibu hamil dan janin (Dwi, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu diketahui bahwa tingkat mual muntah sebelum diberikan lemongrass tea, rata-rata tingkat mual muntah turun menjadi 9.7812, terjadi penurunan sebesar 2.9063 setelah diberikan lemongrass tea. Serai/ lemongrass merupakan sumber asam

folat, seng, magnesium, aluminium, besi, kalsium, mangan, vitamin A, fosfor, dan vitamin C. Zat-zat tersebut sangat dibutuhkan oleh ibu hamil Serai dapat meningkatkan fungsi sistem pencernaan karena zat anti mikroba yang ada dalamnya dapat membantu fungsi usus dan pencernaan (Ali et al., 2018).

Peneliti berasumsi bahwa kejadian mual muntah pada ibu hamil dapat diatasi dengan mengonsumsi minuman lemongrass, karena kadungan yang ada didalam minuman lemongrass sangat baik untuk dikonsumsi oleh ibu hamil.

Pengaruh pemberian minuman lemongrass terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama

Dari hasil penelitian (tabel 6) menunjukkan bahwa terjadi penurunan mual dan muntah pada ibu hamil setelah diberikan minuman lemongrass, dimana mean pada kelompok setelah perlakuan 7,57, sedangkan mean pada kelompok sebelum perlakuan 10,00, dengan nilai p value 0,004, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kelompok sebelum diberikan minuman lemongrass dan kelompok setelah diberikan minuman lemongrass.

Menurut teori, sereh memiliki aroma khas yang dihasilkan oleh essential oil, yang tersimpan di dalam daun. Daun *C. citratus* mengandung hingga $1 \pm 5\%$ essential oil per berat keringnya dengan dan aroma yang dihasilkan mirip dengan aroma lemon sehingga tanaman ini disebut juga sebagai lemongrass, karena baunya yang khas tanaman ini memberikan aroma segar pada minuman yang dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (Ranade & Thiagarajan, 2015).

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulaningsih & Irawati (2019), menyatakan bahwa Lemongrass tea sangat baik dikonsumsi oleh ibu hamil, kandungan sereh dalam teh dapat melawan bakteri buruk dan parasit yang menyebabkan masalah pencernaan, yaitu perut terasa tidak nyaman, disfagia, dan muntah. Secara fisiologis mual dan muntah adalah normal, namun jika pada tahap terjadi hiperemesis gravidarum akan mengganggu kehamilan, sehingga peneliti merekomendasikan bahwa lemongrass tea dapat menekan mual dan muntah pada ibu hamil.

Selain dapat mengurangi mual dan muntah manfaat serai yang lain juga dipaparkan oleh beberapa peneliti sebelumnya dimana pada penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa mengkonsumsi serai dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea (Royhanaty et al., 2018). Serai mengandung minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti oksidan, anti inflamasi dan analgesik yang dapat membantu menurunkan nyeri (Yanti, 2019). Serai memiliki senyawa yang dapat meringankan peradangan dan iritabilitas serta dalam tumbuhan serai itu juga terdapat suatu senyawa yang dapat mematikan sel kanker, dalam tanaman serai terkandung zat biotik yaitu minyak serai dikenal dengan minyak atsiri yang dapat digunakan sebagai obat alternatif untuk menghilangkan rasa nyeri (Yanti et al., 2019).

Berdasarkan tabel 7 nilai rata-rata mual dan muntah ibu pada kelompok kontrol sebelum diberikan minuman lemon yaitu 8,57 lebih besar dibandingkan setelah diberikan minuman lemon yaitu sebesar 7,86, hal ini berarti minuman lemon (kontrol) dapat menurunkan intensitas mual dan muntah sebesar 0,71 dan nilai Sig sebesar 0,094 yang

artinya tidak ada pengaruh yang signifikan mual dan muntah ibu pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dari hasil perbandingan nilai mean pemberian minuman lemongrass antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa kelompok perlakuan dapat menurunkan intensitas mual dan muntah ibu sebanyak 2,57 kali sedangkan pada kelompok kontrol intensitas mual dan muntah ibu menurun sebanyak 0,71 kali. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa minuman lemongrass lebih berpengaruh dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulaningsih and Irawati (2019) dengan hasil yaitu diketahui bahwa rata-rata tingkat mual muntah sebelum diberikan lemongrass tea sebesar 12,6875, dan rata-rata turun menjadi 9,7812, sehingga terjadi penurunan sebesar 2,9063, setelah diberikan lemongrass tea. Lemongrass (sereh) yang kandungannya ada di dalam teh sangat baik dikonsumsi oleh ibu hamil hal ini dikarenakan lemongrass mengandung minyak atsiri yang dapat memblokir aktivitas mual muntah di hipotalamus.

Peneliti berasumsi bahwa minuman lemongrass yang diberikan pada ibu hamil dapat membantu mengurangi mual dan muntah yang dialami ibu, hal ini dikarenakan serai memiliki aroma khas yang dapat meningkatkan selera makan sehingga menambah nilai tambah pada minuman yang berefek menyegarkan. sehingga peneliti menganjurkan agar ibu hamil dapat mengkonsumsi minuman ini selama trimester pertama kehamilannya.

PENUTUP

Kesimpulan

Diketahui karakteristik ibu hamil berdasarkan usia dan paritas, sebanyak 9 responden (32,1%) berusia 20-35 tahun dan 5 responden (17,9%) berusia > 35 tahun.

Diketahui distribusi frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan minuman lemongrass pada kelompok perlakuan responden dengan mual dan muntah sedang sebanyak 6 responden (85,7%) dan pada kelompok kontrol didapat 7 responden (100%) memiliki mual dan muntah sedang.

Diketahui distribusi frekuensi mual dan muntah setelah diberikan minuman lemongrass pada kelompok perlakuan responden memiliki mual dan muntah sedang sebanyak 5 responden (71,4%) dan mual muntah ringan 2 responden (28,6%), sedangkan pada kelompok kontrol responden memiliki mual dan muntah sedang sebanyak 6 responden (85,7%) dan mual muntah ringan 1 responden (14,3%).

Ada pengaruh pemberian minuman lemongrass terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,002 < 0,005. Tidak ada pengaruh pemberian minuman lemon terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,094 > 0,005.

Saran

Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan minuman lemongrass pada ibu hamil sebagai alternatif untuk mengatasi mual dan muntah ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. (2015). *Aneka Tanaman Apotek Hidup Di Sekitar Kita* (1st ed.). One Books.
- Ali, B. H., Blunden, G., Tanira, M. O., & Nemmar, A. (2018). Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): a review of recent research. *Food and Chemical Toxicology*, 46(2), 409–420.
- Balíková, M., & Bužgová, R. (2014). Quality of womens life with nausea and vomiting during pregnancy. *Ošetrovatelství a Porodní Asistence*, 5(1), 29–35.
- Dwi, R. (2014). *Faktor Resiko Hiperemesis gravidarum pada Ibu Hamil di Puskesmas Kapongan Kecamatan Kapongan Situbondo*. Juni.
- Handayani, R. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL* (1st ed.). Trussmedia Grafika. <https://www.researchgate.net/publication/340663611>
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulia, N., & Yulianti, N. (2014). *Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Nursalam, N. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (87). STIKES PERINTIS PADANG.
- Oktavia, L. (2016). Kejadian hiperemesis gravidarum ditinjau dari jarak kehamilan dan paritas. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), Hal-41.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan Cetakan Kelima*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono.
- Ranade, S. S., & Thiagarajan, P. (2015). Lemon grass. *Int. J. Pharm. Sci. Rev. Res*, 35(2), 162–167.

- Retnowati, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40–59.
- Rifiana, A. J., & Falasifah, M. (2020). Efektivitas Konsumsi Jahe dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Serang Kota Tahun 2020.
- Ritawani, E. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu dengan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 36–43.
- Rofi'ah, S. (2017). Efektivitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi morning sickness. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 57–63.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16.
- Royhanaty, I., Mayangsari, D., & Novita, M. (2018). Manfaat minuman serai (*Cymbopogo citrus*) dalam menurunkan intensitas dismenore. *Jurnal Smart Kebidanan*, 5(1), 37–46.
- Silalahi, M., & Nisyawati, N. (2018). The ethnobotanical study of edible and medicinal plants in the home garden of Batak Karo sub-ethnic in North Sumatra, Indonesia. *Biodiversitas Journal of Biological Diversity*, 19(1), 229–238.
- WHO. (2015). *Trends in maternal mortality: 1990-2015: estimates from WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division*. World Health Organization.
- Winkjosastro, H. (2014). Ilmu kebidanan Edisi ke 4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulaningsih, I., & Irawati, I. (2019). Pengaruh Ginger Tea Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil di RS Bhayangkara Semarang. *THE SHINE CAHAYA DUNIA S-1 KEPERAWATAN*, 4(1).
- Yanti, E., Arman, E., & Rahayuningrum, D. C. (2019). Efektivitas Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber officinale rosc*) dan Sereh (*Cymbopogon citratus*) terhadap Intensitas Nyeri pada Landia dengan Arthritis Rheumatoid. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(2), 7–16.
- Yanti, N. D. (2019). Efektivitas Kompres Rebusan Serai Hangat dan Kayu Manis Hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.