

Pengaruh Pemberian Jeruk Manis Dan Madu Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil (Trimester I) Di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Pagatan

Novia Gita Sugiarti¹, Meldawati², Susanti Suhartati³, Dede Mahdiyah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

*E-mail: noviagita1994@gmail.com

Article History:

Received Sep 14th, 2025

Accepted Oct 30th, 2025

Publish Feb 3rd, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Emesis Gravidarum adalah keluhan umum pada trimester awal kehamilan yang jika tidak di tangani dapat berdampak negatif. Jeruk manis dan madu memiliki khasiat anti-mual dan antioksidan, yang dihipotesiskan dapat meredakan kondisi ini. Tujuan: Menganalisis pengaruh pemberian jeruk manis dan madu terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu dengan desain pre-test dan post-test serta kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu hamil trimester I yang dipilih melalui purposive sampling. Lokasi penelitian berada di Puskesmas Perawatan Pagatan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PUQE-24 dan lembar observasi, dengan analisis data kuantitatif menggunakan SPSS. Hasil: Hasil analisis univariat menunjukkan tabel karakteristik sebagian ibu hamil pada kelompok intervensi (93%) dan kelompok kontrol (86%) berada pada rentang usia 20-35 tahun. Mayoritas ibu hamil pada kedua kelompok juga memiliki paritas multigravida, yaitu 73% pada kelompok intervensi dan 66% pada kelompok kontrol. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kelompok yang mengkonsumsi jeruk manis dan madu mengalami penurunan emesis gravidarum yang signifikan setelah diberikan intervensi. Kelompok yang mengonsumsi jeruk manis dan madu mengalami penurunan emesis gravidarum yang signifikan setelah diberikan intervensi. Uji paired-test terlihat adanya perbedaan yang signifikan ($p=0,000$) pada tingkat keparahan mual muntah setelah pemberian jeruk manis dan madu. Simpulan: Hasil ini memperkuat kesimpulan bahwa sup daun kelor efektif dalam meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada kelompok responden yang diteliti.

Kata Kunci: *Emesis Gravidarum*, Ibu Hamil Trimester I, Jeruk Manis, Madu, Puskesmas Perawatan Pagatan.

Abstract

Background: Emesis gravidarum is a common complaint in the first trimester of pregnancy that can have negative impacts if left untreated. Sweet oranges and honey possess anti-nausea and antioxidant properties, hypothesized to alleviate this condition. Objective: To analyze the effect of administering sweet oranges and honey on emesis gravidarum in first-trimester pregnant women. Methods: This study employed a quasi-experimental design with pre-test and post-test and a control group. The sample consisted of 30 first-trimester pregnant women selected through purposive sampling. The research was conducted at Puskesmas Perawatan Pagatan. Data collection utilized the PUQE-24 questionnaire and observation sheets, with quantitative data analysis performed using SPSS. Results: The results of the univariate analysis show that the majority of pregnant women in the intervention group (93%) and the control group (86%) were in the 20 - 35 year age range. The majority of pregnant women in both groups also had multigravida parity, namely 73% in the intervention group and 66% in the control group. The results of the bivariate analysis show that the group who consumed sweet oranges and honey experienced a significant reduction in emesis gravidarum after the intervention. The paired-test showed a significant difference ($p=0.000$) in the severity of nausea and vomiting after the administration of sweet oranges and honey. Conclusion: These results strengthen the conclusion that moringa

leaf soup is effective in significantly increasing breast milk production in the group of respondents studied. Conclusion: The administration of sweet oranges and honey is effective in alleviating emesis gravidarum in first-trimester pregnant women.

Keywords: *Emesis Gravidarum, First-Trimester Pregnant Women, Sweet Orange, Honey, And Puskesmas Perawatan Pagatan.*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis pada wanita yang berlangsung sekitar 9 bulan 10 hari, terbagi menjadi tiga trimester. Pada trimester pertama (1-13 minggu), ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan, salah satunya emesis gravidarum, yaitu mual dan muntah. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron dan estrogen yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG). Mual dan muntah ini dapat terjadi pada pagi hari (*morning sickness*) atau kapan saja (Mandriwati, 2018).

Jika tidak ditangani dengan baik, emesis gravidarum dapat berdampak negatif bagi ibu dan bayi. Peningkatan hormon progesteron merelaksasi saluran pencernaan, memperlambat pengosongan lambung, dan meningkatkan produksi asam lambung. Menurut data WHO tahun 2023, angka kejadian *emesis gravidarum* di dunia fluktuatif selama lima tahun terakhir, dan di Indonesia berkisar 1-3% dari seluruh kehamilan. Untuk mengatasi mual dan muntah, (ACOG) merekomendasikan penanganan non-farmakologis seperti asupan jahe, acupressure gelang, atau aromaterapi. Jeruk manis (*Citrus Sinensis*) memiliki rasa segar yang dapat mengurangi mual. Kandungan flavonoid di dalamnya dapat merangsang gerakan peristaltik lambung dan menetralkan cairan pencernaan asam, yang membantu mengurangi rasa mual.

Selain itu, madu juga merupakan terapi komplementer yang efektif. Madu mengandung pirikosin (B6) yang berperan sebagai antagonis reseptor serta senyawa antioksidan seperti vitamin C, chrysin, dan pinobaksin (Marianti, 2012). Studi menunjukkan bahwa madu dapat melapisi esofagus dan dinding lambung, mencegah naiknya asam lambung. Kombinasi jeruk manis dan madu dapat memberikan efek sinergis, dengan vitamin C dari jeruk dan gula alami dari madu yang memberikan energi dan mengurangi mual, sementara aroma segar jeruk dan sifat anti-inflamasi madu dapat menenangkan saluran pencernaan.

Berdasarkan studi pendahuluan, banyak ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Pagatan yang mengalami mual dan muntah pada trimester I dan tidak mengetahui cara penanganannya selain menghindari aroma tertentu dan menggunakan minyak esensial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jeruk manis dan madu sebagai alternatif pengobatan emesis gravidarum pada ibu hamil di wilayah tersebut.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental) menggunakan rancangan pre-test post-test control group design (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I dengan keluhan mual dan muntah di Puskesmas Perawatan Pagatan pada Januari 2025 yang berjumlah 42 responden (Damayanti, 2017).

Sampel yang digunakan adalah 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 responden pada kelompok intervensi yang diberi jeruk manis dan madu, dan 15 responden pada kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi.

Variabel independen penelitian adalah pemberian jeruk manis dan madu. Variabel dependennya adalah emesis gravidarum yang diukur berdasarkan frekuensi, intensitas, dan durasi mual dan muntah menggunakan instrumen PUQE-24. Prosedur intervensi melibatkan pemberian air perasan jeruk manis dan madu sebanyak 250-300 ml, dua kali sehari pada pagi dan sore hari, selama tujuh hari. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan SPSS. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya, dengan Tingkat signifikansi $p=0,05$. Jika ($p<0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sebaliknya jika ($p>0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak (sugiyono, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Perawatan Pagatan

Karakteristik Penelitian	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Usia				
20 - 35 Tahun (Tidak Berisiko)	14	93%	13	86%
> 35 Tahun (Berisiko)	1	7%	2	14%
Total	15	100%	15	100%
Paritas				
Primigravida (Berisiko)	4	27%	5	33%
Multigravida (Tidak Berisiko)	11	73%	10	66%
Total	15	100%	15	100%
Pendidikan				
SD - SMP (Dasar)	3	20%	4	27%
SMA (Menengah)	11	73%	10	66%
PT (Tinggi)	1	7%	1	7%
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 1, karakteristik ibu hamil trimester I di Puskesmas Perawatan Pagatan mayoritas ibu hamil pada kelompok intervensi (93%) dan kelompok kontrol (86%) berada pada rentang usia 20-35 tahun. Penelitian Jennings, et al (2019) menunjukkan bahwa usia 20-35 tahun tidak memiliki hubungan dengan kejadian mual muntah (emesis gravidarum). Ibu hamil pada usia ini dianggap lebih siap secara mental, fisik, dan kesehatan untuk menjalani kehamilan. Pada karakteristik paritas sebagian besar ibu hamil di kedua kelompok, intervensi (73%) dan kontrol (66%), memiliki paritas multigravida. Penelitian oleh Ana Pujianti Harahap, dkk (2018) dan Umami Aiman (2019) menunjukkan tidak adanya hubungan antara mual muntah dengan paritas. Ibu hamil multigravida dianggap sudah beradaptasi terhadap peningkatan hormon estrogen dan gonadotropin korionik dari kehamilan sebelumnya.

Pada tingkat pendidikan mayoritas responden di kedua kelompok adalah menengah (SMA), dengan 73% pada kelompok intervensi dan 66% pada kelompok kontrol. Penelitian Mutiah (2020) menemukan adanya hubungan antara pendidikan dengan kejadian mual muntah, di mana pendidikan yang rendah dapat menyebabkan stres akibat kurangnya informasi, yang dapat memicu mual dan muntah berlebihan.

Tabel 2. Kejadian Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*) Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Perasan Jeruk Manis dan Madu

Jenis Mual Muntah	Intervensi		Kontrol		Intervensi		Kontrol	
	Pre-Test				Post-Test			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tidak Mual Muntah	0	0%	0	0%	5	34%	3	20%
Ringan	5	34%	6	40%	8	53%	7	46%
Sedang	6	40%	5	34%	2	13%	5	34%
Berat	4	26%	4	26%	0	0%	0	0%
Total	15	100%	15	100%	15	100%	15	100%

Tabel 3. Perbandingan Kelompok Intervensi Dan Kontrol Sesudah Di Berikan Air Perasan Jeruk Manis Dan Madu Terhadap Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*) Pada Ibu Hamil Trimester I

Kejadian Mual Muntah	Intervensi		Kontrol		Sig (2-Tailed)	Mean	Std. Deviation
	N	%	N	%			
Tidak Mual Muntah	5	34%	3	20%	0,000	1,50	0,799
Ringan	8	53%	7	46%			
Sedang	2	13%	5	34%			
Berat	0	0	0	0			

*Paired Sampe T-Test**

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya penurunan emesis gravidarum yang signifikan pada kelompok yang mengonsumsi jeruk manis dan madu setelah intervensi. Berdasarkan uji paired-test, nilai signifikansi (p) sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat keparahan mual muntah setelah diberikan intervensi.

Penurunan ini disebabkan oleh kandungan jeruk manis dan madu. Penelitian Arisandi dan Fanni (2024) menyatakan bahwa mengonsumsi jeruk manis dapat menekan frekuensi mual muntah. Mual muntah pada kehamilan disebabkan oleh peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) dan progesteron yang menyebabkan relaksasi otot polos saluran pencernaan (Wingkosastro, 2012).

Madu bekerja dengan melapisi dinding lambung, mencegah asam lambung naik, dan menstimulasi otot esofagus untuk berfungsi normal kembali (Damayanti & Rawdatul, 2022). Kombinasi jeruk manis dan madu memberikan efek sinergis. Vitamin C pada jeruk dan gula alami pada madu memberikan energi dan mengurangi mual, sementara sifat anti-inflamasi madu dan aroma segar jeruk memberikan efek menenangkan dan meredakan peradangan pada saluran pencernaan (Nurbaya, et al, 2018).

Meskipun kelompok kontrol juga mengalami sedikit penurunan mual, hal ini dapat terjadi karena sebagian ibu mencari alternatif lain untuk mengatasi keluhan mereka. Namun, perbedaan signifikan antara kedua kelompok menegaskan efektivitas jeruk manis dan madu sebagai intervensi non-farmakologis. Apabila mual dan muntah tidak ditangani, dapat berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum, yang bisa menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan gangguan nutrisi yang berdampak negatif pada ibu dan janin (Rofi'ah et al, 2019).

4. KESIMPULAN

Hasil ini memperkuat kesimpulan bahwa sup daun kelor efektif dalam meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada kelompok responden yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, I. P., & Machfudloh, M. (2021). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 12(2), 20-26.
- Arisandi, D., Uci, C., & Fanni, H. (2024). Efektifitas Minuman Jahe dan Jus Jeruk Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB D Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2).
- Damayanti, M & Rawdatul, J. (2022). Penyuluhan dan Pemanfaatan Jeruk Nipis Madu (JEMU) untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(2), 57-64.
- Felina, A & Leli, A. (2021). Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 11-15.
- Jennings, L. K & Krywko, D. M. (2019). Hyperemesis Gravidarum. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 8(1).
- Kayanti, S.D & Desy, F.A.P. (2019). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Gajah dan Madu Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I dan Trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Moyo Hulu Kabupaten Sumbawa Nusa Tenggara Barat Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan dan Sains*. 2(2).
- Lubis, A.Y.S & Ashar, A. (2023). Pemberian Air Perasan Jeruk Nipis Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil. *Ahmar Metastasis Health Journal*. 3(2), 161-166.
- Marianti. Inayah, A., & Lisdiana. (2012). Efek Madu Randu dan Kelengkeng dalam Menurunkan Kolestrol pada Tikus Putih Hiperkolesterolenik. *Unnes Journal of Life Scienc*, 1(1), 9-12.
- Mutiah, C. (2020). Perbandingan Efektifitas Pemberian Jeruk Bali (*Citrus Grandis*) dan Jeruk Lemon (*Citrus Lemon*) terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Puskesmas Langsa Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 8(1), 20-30.
- Nurbaya, S. Et Al. (2018). *Penentuan Kadar Vitamin C Pada Jeruk Manis (Citrussinensis) Menggunakan Metode Titrasi Titrasi Na-2, 6 Dichlorophenol Indophenol Dan Spektrofotometri*. Jurnal Farmanesia, 5(1), 7–10.
- Rofi'ah, Dkk. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1): 41.
- Sugiyono. 2017. *Statistik*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Winkjosastro, Hanifa. (2012). *Ilmu Kandungan*. Jakarta:YBPSP.
- Mandriwati, S. (2018). *Manajemen Asuhan Antenatal*. Jakarta: EGC.