

SEDUHAN JAHE LEBIH EFEKTIF DARIPADA AIR PERASAN LEMON SEGAR DALAM MENURUNKAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

Yulia Fatma Nasution^{1*}, Dessy Elvira², Rayi Al Hay Surahman³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received 21/08/2026 Revised - Accepted 02/09/2026	Emesis gravidarum pada awal kehamilan merupakan keluhan yang dapat mengganggu kenyamanan ibu, aktivitas sehari-hari, dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Jahe dan lemon telah digunakan sebagai terapi komplementer, namun bukti yang membandingkan keduanya secara langsung dengan protokol terstandar masih terbatas. Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas seduhan jahe dan air perasan lemon segar dalam menurunkan keparahan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian kuasi-eksperimental dengan rancangan pretest-posttest dua kelompok dilakukan pada 30 ibu hamil dengan emesis gravidarum ringan hingga sedang di praktik mandiri bidan di Medan, masing-masing 15 peserta pada kelompok jahe dan lemon. Kelompok jahe menerima 2,5 g jahe segar yang direbus hingga 200 mL, sedangkan kelompok lemon menerima 30 mL air perasan lemon yang diencerkan hingga 200 mL. Kedua intervensi diberikan sekali sehari setelah sarapan selama empat hari. Keparahan emesis diukur menggunakan Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea-24. Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan dan uji t independen dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Karakteristik awal kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan bermakna. Skor menurun dari 10,73 menjadi 5,13 pada kelompok jahe dan dari 10,47 menjadi 6,60 pada kelompok lemon. Penurunan masing-masing sebesar 5,60 dan 3,87 poin. Penurunan pada kelompok jahe lebih besar 1,73 poin dibandingkan kelompok lemon (95% CI 0,94–2,52; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua intervensi efektif, tetapi seduhan jahe memberikan penurunan gejala yang lebih besar. Hasil ini mendukung seduhan jahe sebagai pilihan terapi komplementer yang sederhana, terjangkau, dan praktis dalam pelayanan antenatal di praktik pelayanan kebidanan tingkat pertama, khususnya untuk pengelolaan emesis gravidarum ringan hingga sedang.
Keywords: <i>Emesis gravidarum</i> <i>Ginger decoction</i> <i>Fresh lemon juice</i> <i>First-trimester pregnancy;</i> <i>Complementary therapy</i>	ABSTRACT <i>Emesis gravidarum in early pregnancy can impair maternal comfort, daily activities, and nutritional intake. Ginger and lemon have been used as complementary therapies, but direct comparative evidence using standardized protocols remains limited. This study aimed to compare the effectiveness of ginger decoction and fresh lemon juice in reducing the severity of emesis gravidarum among first-trimester pregnant women. A quasi-experimental pretest-posttest two-group study was conducted among 30 pregnant women with mild-to-moderate emesis gravidarum at an independent midwifery practice in Medan, with 15 participants in each group. The ginger group received 2.5 g of</i>

fresh ginger boiled to 200 mL, while the lemon group received 30 mL of fresh lemon juice diluted to 200 mL. Both interventions were administered once daily after breakfast for four days. Emesis severity was assessed using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea-24. Data were analyzed using paired-samples and independent-samples t-tests with a significance level of $p < 0.05$. Baseline characteristics did not differ significantly between groups. Scores decreased from 10.73 to 5.13 in the ginger group and from 10.47 to 6.60 in the lemon group. Mean reductions were 5.60 and 3.87 points, respectively. The reduction was 1.73 points greater in the ginger group than in the lemon group (95% CI 0.94–2.52; $p < 0.001$). These findings indicate that both interventions were effective, but ginger decoction produced a greater reduction in symptoms. Ginger decoction may therefore serve as a simple, affordable, and practical complementary option to support maternal comfort in antenatal care, particularly for mild-to-moderate emesis gravidarum.

**Corresponding Author: yuliafatmanst@gmail.com*
