

Pengaruh Pemberian Buah Kurma Ajwa Terhadap Penurunan Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I

Indah Purnamasari^{a,1*}, Indah Fitri Agustina^{b,2}, Neneng Kanah^{c,3}, Fatya Nurul Hanifa^{a,4}

^a Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

^b Dosen Program Studi Kebidanan Program Pendidikan Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju

^c Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

¹ indahpurnamasari30912@gmail.com; ² agustinafitriindah@gmail.com; ³ nenengkanah54@gmail.com; ⁴ fatva.nh@gunabangsa.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel

Received: 16 June 2023

Revised: 22 June 2023

Accepted: 29 June 2023

Kata Kunci

Ajwa dates,
Morning Sickness,
Pregnant women.

ABSTRACT

Background: The number of incidents of nausea and vomiting reaches 12.5% of the number of pregnancies in the world. In Indonesia there are 50-90% cases of nausea and vomiting experienced by pregnant women. Nearly 50-90% of pregnant women experience nausea and vomiting in the first trimester. Morning Sickness is a natural symptom that occurs in pregnant women, but this symptom can be dangerous if the symptoms get worse to become Hyperemesis Gravidarum or which can result in the death of the mother and the fetus she is carrying. Complications of nausea and vomiting are dehydration and malnutrition. **Objective:** To determine the effect of giving ajwa dates to reduce morning sickness in first trimester pregnant women at PBM Ny. L Bolenglang, Ciamis Regency. **Methods:** This type of research is quantitative, namely pre-experimental with a one-group pre-test-post-test design. The sample was divided into two groups: the experimental group which was given ajwa dates and the control group without ajwa dates. **Results:** statistical test results using the T test obtained a tcount value of 2.104 when compared to the ttable value (1.761) then the tcount value is greater than ttable (2.104 > 1.761), then H0 is rejected. **Conclusion:** There is an effect of giving ajwa dates on reducing morning sickness in first trimester pregnant women at PBM Ny.L Bolenglang, Ciamis Regency.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Morning Sickness adalah salah satu gejala yang biasa dialami oleh ibu hamil trimester 1 yang dapat menimbulkan stress bagi ibu hamil trimester 1. Sekitar 50-90% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Sebagian besar ibu hamil yang mengalami *morning sickness* disebabkan karena adanya peningkatan hormon *progesteron* dan *estrogen* yang memicu timbulnya perasaan mual baik di pagi hari, siang hari bahkan pada malam hari.[1]

Morning sickness merupakan hal yang wajar biasa dialami pada kehamilan trimester 1, apabila gejala bertambah berat dan tidak segera diatasi dapat menjadi *hyperemesis gravidarum* yang jika tidak tertangani dengan baik resiko kematian bagi ibu dan janin yang dikandungnya.[2] Komplikasi

dari kejadian mual muntah yaitu *dehidrasi* serta *malnutrisi*. Untuk itu ibu hamil yang mengalami muntah perlu pemenuhan kebutuhan cairan dan elektrolit.[3]

Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah kejadian mual muntah mencapai 12,5% pada ibu hamil di dunia. Di Indonesia sekitar 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Meskipun ibu hamil dapat menyesuaikan dengan gejala ini, namun gejala mual muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan.[4]

Mual muntah pada masa kehamilan dapat diatasi dengan cara *farmakologis* dan *non farmakologis*. Cara *farmakologis* bisa dengan pemberian B6, B Kompleks, dan B12. Cara *non farmakologis* mual muntah bisa dikurangi dengan pengobatan secara tradisional seperti terapi *akupresure*, pemberian seduhan jahe, madu, kurma, jus jeruk bali, dan terapi *komplementer* lainnya. Pelayanan kesehatan tradisional *komplementer* harus memenuhi kriteria yaitu bisa dipertanggungjawabkan keamanan dan manfaatnya dengan mengikuti kaidah-kaidah ilmiah bermutu dan digunakan secara rasional dan tidak bertentangan dengan norma agama dan norma yang berlaku di masyarakat, tidak membahayakan kesehatan klien, memperhatikan kepentingan terbaik klien dan memiliki potensi pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, penyembuhan, pemulihan kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup klien secara fisik, mental, dan sosial.[5]

Pemberian buah kurma berpengaruh dalam mengatasi *morning sickness*. Selain itu asamfolat, vitamin dan kalsium yang dapat memblokir *serotonin* yaitu suatu *neurotransmitter* yang disintesis pada *neuron-neuron serotoninergis* dalam system saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah.[6]

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 10 Juni 2021 di PBM Ny.L Bolenglang Kabupaten Ciamis didapatkan jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 30 orang. Dari 30 orang ibu hamil didapatkan 4 ibu hamil dengan usia kehamilan 4 minggu yang mengalami mual di sepanjang hari, 8 ibu hamil dengan usia kehamilan 6-8 minggu mengalami mual di pagi hari dan 4 ibu hamil dengan usia kehamilan 10-12 minggu mengalami mual disertai muntah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma ajwa terhadap penurunan *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di PBM Ny.L Bolenglang Kabupaten Ciamis.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu *praeksperimental* dengan desain penelitian *one group pre test- post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I di PBM Ny.L Bolenglang Kabupaten Ciamis sebanyak 30 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang ibu hamil trimester I yang mengalami ketidaknyamanan *morning sickness* di, 8 orang mendapat perlakuan buah kurma ajwa, dan 8 orang lagi tidak diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis dari tanggal 1 Februari 2022 sampai dengan 14 Februari 2022 di PBM Ny.L Bolenglang Kabupaten Ciamis.

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah buah kurma ajwa yang akan diberikan kepada responden sebanyak 5 butir kurma per hari selama 10 hari untuk melihat pengaruhnya terhadap penurunan *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1. Alat yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar *kuesioner* dan lembar observasi yang disusun berdasarkan variabel yang diteliti. Analisis data menggunakan *Uji T Dependent sample t-test*.

3. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Ibu Hamil Trimester I di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis

No.	Karakteristik	Eksperimen		Kontrol	
		F	%	F	%
1	Umur				
	<20 tahun	2	25,0	1	12,5
	20-35 tahun	4	50,0	7	87,5
	>35 tahun	2	25,0	0	0
2	Usia Kehamilan				
	0-4 minggu	1	12,5	0	0
	5-8 minggu	4	50,0	6	75,0
	9-12 minggu	3	37,5	2	25,0
3	Gravida				
	Primigravida	5	62,5	4	50,0
	Multigravida	3	37,5	4	50,0
4	Pendidikan				
	SD/SMP	5	62,5	4	50,0
	SMA/SMK	2	25,0	3	37,5
	PT	1	12,5	1	12,5
5	Pekerjaan				
	Bekerja	3	37,5	2	25,0
	Tidak Bekerja	5	62,5	6	75,0

Sumber : Hasil Penelitian, 2022

Tabel 1. menunjukkan bahwa umur kelompok eksperimen di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis nilai tertinggi ada pada kategori umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 4 orang (50,0%), begitu juga umur kelompok kontrol nilai tertinggi ada pada kategori umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 7 orang (87,5%).

Usia kehamilan kelompok eksperimen, nilai tertinggi ada pada kategori 5-8 minggu yaitu sebanyak 4 orang (50,0%), begitu juga usia kehamilan pada kelompok kontrol nilai tertinggi ada pada kategori 5-8 minggu yaitu sebanyak 6 orang (75,0%).

Gravida kelompok eksperimen nilai tertinggi ada pada kategori primigravida yaitu sebanyak 5 orang (62,5%), sedangkan gravida kelompok kontrol nilai tertinggi ada pada kategori primigravida sebanyak 4 orang (50,0%) dan multigravida sama sebanyak 4 orang (50,0%).

Tingkat pendidikan kelompok eksperimen nilai tertinggi ada pada kategori lulusan SD/SMP yaitu sebanyak 5 orang (62,5%), begitu juga tingkat pendidikan kelompok kontrol nilai tertinggi ada pada kategori lulusan SD/SMP sebanyak 4 orang (50,0%).

Pekerjaan kelompok eksperimen nilai tertinggi ada pada kategori tidak bekerja (IRT) yaitu sebanyak 5 orang (62,5%), dan pekerjaan kelompok kontrol juga nilai tertinggi ada pada kategori tidak bekerja (IRT) yaitu sebanyak 6 orang (75,0%).

b. Frekuensi *Morning Sickness* Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Tanpa Pemberian Buah Kurma Ajwa

Tabel 2 . Frekuensi *Morning Sickness* Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Tanpa Pemberian Buah Kurma Ajwa di PBM Ny L Bolenglang Kabupaten Ciamis

No	<i>Morning Sickness</i>	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Tidak muntah	0	0	3	37,5
2	Ringan	6	75,0	4	50,0
3	Sedang	1	12,5	1	12,5
4	Berat	1	12,5	0	0
Total		8	100,0	8	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi *morning sickness* pada kelompok kontrol di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis nilai tertinggi sebelumnya ada pada kategori ringan sebanyak 6 orang (75,0%) dan nilai tertinggi sesudahnya tanpa pemberian buah kurma ajwa ada pada kategori tidak muntah sebanyak 3 orang (37,5%) mengalami penurunan menjadi tidak muntah.

c. Frekuensi *Morning Sickness* Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma Ajwa

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi *Morning Sickness* Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma Ajwa di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis

No	<i>Morning Sickness</i>	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Tidak muntah	0	0	6	75,0
2	Ringan	3	37,5	2	25,0
3	Sedang	4	50,0	0	0
4	Berat	1	12,5	0	0
Total		8	100,0	8	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2022

Frekuensi *morning sickness* pada kelompok eksperimen di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis sebelum diberikan perlakuan kurma ajwa nilai tertinggi ada pada kategori sedang sebanyak 4 orang (50,0%), sedangkan sesudah diberikan perlakuan kurma ajwa nilai tertinggi ada pada kategori tidak muntah sebanyak 6 orang (75,0%).

d. Pengaruh Pemberian Buah Kurma Ajwa Terhadap Penurunan *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil Trimester I Di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis

Tabel 4. Distribusi Pengaruh Pemberian Buah Kurma Ajwa Terhadap Penurunan *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil Trimester I Di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis

Kelompok	N	Mean	Df	Thit	Sig	Ttab
Eksperimen	8	2,9	14	2,104	0,04	1,761
Kontrol	8	4,6				

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata morning sickness pada ibu hamil trimester I di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis pada kelompok eksperimen sebesar 2,9 (1-3x/24 jam) termasuk pada kategori tidak muntah, sedangkan pada kelompok control sebesar 4,6 (4-7x) termasuk pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji T diperoleh nilai thitung sebesar 2,104 jika dibandingkan dengan nilai ttabel (1,761) maka nilai thitung lebih besar dari pada ttabel ($2,104 > 1,761$), maka H_0 ditolak yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata penurunan morning sickness pada ibu hamil trimester I di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis.

4. Pembahasan

Frekuensi Morning Sickness Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Tanpa Pemberian Buah Kurma Ajwa

Kelompok kontrol tanpa perlakuan buah kurma ajwa sebagian ada yang mengalami tidak muntah, ini disebabkan karena kelompok kontrol mempunyai kebiasaan tetap konsumsi makanan dengan makan sedikit tapi sering, minum air yang banyak, menghindari pencetus mual muntah seperti makanan yang pedas dan mengandung asam dihindari karena dapat merangsang peningkatan asam lambung. Dan juga suka menggunakan terapi farmakologi jika dirasakan keluhan semakin sering, yaitu minum obat antasid, domperidon. Hal ini yang menyebabkan kelompok kontrol mengalami penurunan morning sickness tetapi tidak sebesar seperti penurunan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan buah kurma ajwa, dimana kelompok eksperimen yang tidak muntahnya lebih banyak dari kelompok kontrol.

Rekomendasi terapi morning sickness terdiri dari beberapa lini terapi. Pada lini pertama, vitamin B6 (*pyridoxine*) 25 mg dinilai sebagai terapi yang efektif dalam mengatasi morning sickness ringan hingga sedang dengan potensi efek samping yang paling minimum. Untuk optimalisasi terapi, umumnya vitamin B6 dikombinasikan dengan doxylamine succinate yang merupakan agen anti histamine atau yang lazimnya dikenal sebagai anti alergi.

Ketika terapi lini pertama tidak cukup adekuat dan tidak terdapat gejala dehidrasi, maka dapat diberikan terapi lini kedua berupa agen anti histamine seperti difenhidramin, dimenhidrinat, cyclizin, dll atau agen antagonis dopamine seperti metoclopramid. Sementara itu, untuk lini terakhir, terdapat ondansetron dan kortikosteroid yang dapat digunakan pada kasus berat dan harus dalam pengawasan tenaga kesehatan. Dosis dan durasi terapi dapat bervariasi tergantung pada keparahan gejala dan kondisi ibu hamil.[7]

Berbagai upaya *preventif* yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah agar tidak menjadi kondisi yang parah dilakukan dengan cara modifikasi *life style* menghindari stress dan istirahat yang cukup, mengatur diet yaitu mengatur pola makan sedikit namun sering tidak mengkonsumsi minuman bersoda. Terapi farmakologi diberikan obat-obatan berupa antiemetic.[8]

Frekuensi Morning Sickness Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma Ajwa

Upaya untuk mengatasi gejala morning sickness selain cara farmakologi dengan pemberian obat antiemetik, bisa juga diatasi dengan terapi komplementer, salah satunya adalah pemberian buah kurma ajwa. Buah kurma ajwa merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, omega3, vitamin C, vitamin B6, Ca^{2+} , Zn, dan Mg. Buah kurma mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi.[9]

Pemberian buah kurma yang diberikan selama 1 minggu berturut-turut menunjukkan hasil bahwa konsumsi buah kurma dapat mengurangi rasa sakit di perut, di mana kandungan di dalam buah

kurma yakni asam folat, vitamin dan kalsium yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat.[6]

Kandungan nutrisi dalam kurma bisa bermanfaat untuk kehamilan. Kurma mengandung energi dan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Segenggam kurma mampu mencukupi kebutuhan energi dan kalori harian ibu hamil. Para ahli menyarankan agar ibu hamil mengonsumsi buah kurma dalam jumlah yang wajar yaitu sekitar 3-5 kurma setiap harinya. Hal ini dikarenakan dalam beberapa buah kurma dengan berat 100 gram sudah mengandung sebanyak 277 kalori, 75 gram karbohidrat, 7 gram serat dan 2 gram protein. Namun studi baru dari Departement of Agriculture Amerika Serikat membuktikan jika sebutir buah kurma (7 gram) memiliki kandungan kalori sebesar 50 kkal. Jika kita mengonsumsi 3-5 butir atau setara dengan sekitar 150-250 kkal, itu hampir memenuhi kalori yang diperlukan untuk sekali makan bagi ibu hamil.[6]

Pengaruh Pemberian Buah Kurma Ajwa Terhadap Penurunan Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis

Melihat hasil penelitian, adanya pengaruh ini disebabkan karena ibu hamil yang mengalami *morning sickness* diberikan kurma ajwa. Kurma ajwa merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, omega3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi sehingga ibu hamil trimester I yang mengalami morning sickness setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan mual dan muntah.[8]

Ibu yang mengonsumsi buah kurma ajwa akan merasa nyaman di perut ibu sehingga mampu menghilangkan rasa mual dan muntah. Dengan mengonsumsi buah kurma ajwa secara teratur selain bermanfaat bagi nutrisi ibu hamil juga gizi ibu terpenuhi. Pemberian buah kurma yang diberikan selama 10 hari berturut-turut menunjukkan hasil bahwa konsumsi buah kurma dapat mengurangi rasa sakit di perut, dimana kandungan di dalam buah kurma yakni asam folat, vitamin dan kalsium yang dapat memblokir serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam system saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah.[5]

Setelah diberikan perlakuan buah kurma ajwa pada kelompok eksperimen, menunjukkan adanya penurunan gejala *morning sickness* yang signifikan, dimana dari 8 orang, sebanyak 4 orang (50,0%) sebelumnya mengalami *morning sickness* ringan. Setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan *morning sickness* sebanyak 6 Orang (75,0%) ada pada kategori tidak muntah. Responden yang mengonsumsi buah kurma ajwa secara rutin dan sesuai dengan SOP yang ada menunjukkan adanya penurunan kejadian *morning sickness* sehingga ibu merasa nyaman dengan kondisinya saat hamil.

Rata-rata *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis pada kelompok eksperimen sebesar 2,9 (1-3x/24 jam) termasuk pada kategori tidak muntah, sedangkan pada kelompok control sebesar 4,6(4-7x) termasuk pada kategori sedang. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno Palupi (2019) yang menyatakan ada pengaruh pemberian buah kurma mabrum terhadap *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di PMB Ny. H Pakisaji Kabupaten Malang dengan hasil uji statistic diperoleh p value 0,000.[6]

Menurut peneliti kurma ajwa sangat baik bagi ibu hamil yang mengalami gejala *morning sickness*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian dimana ada pengaruh pemberian buah kurma ajwa terhadap penurunan *morning sicknes* pada ibu hamil trimester I di PBM Ny. L Bolenglang Kabupaten Ciamis. Selain itu dengan mengonsumsi buah kurma ajwa sesuai dengan anjuran, membuat keluhan *morning sickness* yang dirasakan ibu hamil berkurang sehingga merasa nyaman. Konsumsi buah kurma secara teratur selain bermanfaat bagi

nutrisi ibuhamil dan janin juga ibu akan terhindar dari kejadian yang bisa memperberat mual dan muntah menjadi *hiperemis gravidarum*. [6]

Setelah mengkonsumsi kurma mabrum menunjukkan adanya pengurangan morning sickness. Hal ini disebabkan kandungan kurma mabrum yang kayak akan asam folat sehingga membantu ibu dalam mengurangi rasa kurang nyaman di perut dan mual muntah pun dapat berkurang. Selain itu ibu yang rutin mengkonsumsi kurma mabrum menjadikan tubuh ibu yang lemas menjadi lebih baik, menjadi lebih sehat kembali sehingga kondisi mual dan muntah dapat teratasi. Ibu yang mengkonsumsi buah kurma akan memberikan kenyamanan dalam perut ibu sehingga mampu mengurangi rasa mual dan muntah dengan konsumsi buah kurma secara teratur selain bermanfaat bagi ibu hamil juga ibu akan merasakan gizi nya terpenuhi. [10]

Kurma dapat mengganti nutrisi ibu hamil yang mengalami morning sickness, yaitu dari kandungan karbohidrat dan glukosanya. Kurma juga mengandung asam folat, vitamin dan kalsium yang diharapkan tak hanya mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil, tetapi juga mencegah agar tidak sampai terjadi hyperemesis atau mual muntah yang berlebihan. [11]

5. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan: Sebelum diberi perlakuan buah kurma ajwa frekuensi *morning sickness* pada kelompok eksperimen ada pada kategori sedang sebanyak 4 orang (50,0%), sesudah diberi perlakuan buah kurma ajwa frekuensi *morning sickness* ada pada kategori tidak muntah sebanyak 6 orang (75,0%). Kelompok kontrol mengalami penurunan frekuensi *morning sickness* ada pada kategori tidak muntah sebanyak 3 orang (37,5%). Ada pengaruh pemberian buah kurma ajwa terhadap penurunan *morning sickness* di PBM Ny.L Bolonglang Kabupaten Ciamis dengan nilai p value $0,04 < 0,05$.

Saran diberikan kepada ibu hamil trimester I agar terus mengkonsumsi buah kurma ajwa selama kehamilannya karena banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan ibu hamil trimester 1.

Daftar Pustaka

- [1] Aritonang E. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil. Medan: Kampus IPB Taman Kencana Bogor; 2012.
- [2] Rahmaningtyas W. Kompetensi Guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dalam implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) di Kabupaten Karang Anyar. J Pendidik Insa Mandiri. 2013;1(1):34–41.
- [3] Hollingwort T. Diagnosis Banding Obstetri dan Ginokologi A-Z (Differential Diagnosis in Obstetri and Ginekology: An A-Z). Jakarta: EGC; 2012.
- [4] Prawiroharjo. Pelayanan Kesehatan Maternitas Dan Neonatal. Jakarta: Bina Pustaka; 2010.
- [5] Latifah L. Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness. JKP. 2017;5(1).
- [6] Yonni Siwi RP. Efektifitas Pemberian Buah Kurma Mabrum terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Ny. H. Pakisaji Kabupaten Malang. J Qual Women's Heal. 2019;2(2):49–54.
- [7] Kustriyani M, Wulandari P, Chandra A. Hubungan Tingkat Morning Sickness pada Ibu Primigravida Trimester I dengan Tingkat Kecemasan Suami di Kelurahan Wonopolo Kecamatan Mijen Semarang. Medisains. 2017;15(1):17–22.
- [8] Masruroh N, Safitri YI, Laili U, Andriani RAD, Abidah SN. The effectiveness of giving ginger and mint leaves to the incidence of emesis gravidarum. Int J Psychosoc Rehabil. 2020;24(9):1003–10.
- [9] Baliga, MS, Baliga BRV KS. A Review of The Chemistry and Pharmacology of The Date Fruits (Phoenix dactylifera L.). Food Res Int. 2011;44(7):1812–22.
- [10] Sebayang WB. Teknik Mengatasi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu (Systematic Review). Public Heal J [Internet]. 2019;6(1):26–9. Available from: <http://36.91.220.51/ojs/index.php/phj/article/view/41/39>

- [11] Sativa RL. Cara Menyenangkan Redakan Morning Sickness: Ngemil Biskuit Kurma [Internet]. HaiBunda. 2018 [cited 2023 Jun 19]. Available from: <https://www.haibunda.com/kehamilan/20180124081513-49-14394/cara-menyenangkan-redakan-morning-sickness-ngemil-biskuit-kurma>