



Pengaruh Pemberian Perasan Jeruk Nipis Madu terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester 1 di PMB INA Tjahjanti

Rafiq Nur Indriani^{1*}, Rani Safitri²

¹⁻²Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Malang, Indonesia

Email : rafiqanurin@gmail.com, raniandriatno@gmail.com

Korespondensi penulis : rafiqanurin@gmail.com

Abstract: *Nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy are common and can interfere with the mother's ability to eat and feel comfortable. One more economical and low-risk alternative is to use natural remedies such as lime juice and honey in non-pharmacological therapy. In this study, we examined the effectiveness of giving lime juice and honey to relieve symptoms of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. The design used was a pre-experiment with 30 participants and a one-group pretest-posttest method. The intervention was a glass of fresh lime juice as much as 30 milliliters, one spoon of honey, and 250 milliliters of water given twice a day for seven days. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. With a p value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), the results showed a significant decrease in the frequency of nausea and vomiting after the intervention, and the majority of participants reported improvement in nausea symptoms. These findings provide clinical evidence that the combination of lime juice and honey can reduce symptoms of emesis gravidarum.*

Keywords: *Emesis Gravidarum, Honey, Lime.*

Abstrak : Keluhan mual muntah pada trimester pertama kehamilan sering terjadi dan dapat mengganggu kemampuan ibu untuk makan serta merasa nyaman. Salah satu alternatif yang lebih ekonomis dan minim risiko adalah menggunakan pengobatan alami seperti air jeruk nipis dan madu dalam terapi non-farmakologis. Dalam riset ini, kami meneliti efektivitas pemberian air jeruk nipis dan madu untuk meredakan gejala mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Rancangan yang digunakan berupa pra-eksperimen dengan 30 partisipan serta metode satu kelompok pretest-posttest. Intervensi berupa segelas air jeruk nipis segar sebanyak 30 mililiter, satu sendok madu, dan 250 mililiter air putih diberikan dua kali sehari selama tujuh hari. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Dengan nilai p sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$), hasil menunjukkan penurunan signifikan frekuensi mual muntah setelah intervensi, serta mayoritas peserta melaporkan perbaikan gejala mual. Temuan ini memberikan bukti klinis bahwa kombinasi air jeruk nipis dan madu dapat mengurangi gejala emesis gravidarum.

Kata Kunci: Emesis Gravidarum, Jeruk Nipis, Madu.

1. PENDAHULUAN

Hyperemesis gravidarum merupakan istilah medis untuk gejala mual dan muntah yang umum dialami oleh banyak wanita selama trimester pertama kehamilan. Meskipun gejala ini biasanya muncul di pagi hari (sehingga dikenal dengan istilah "morning sickness"), keluhan tersebut dapat terjadi kapan saja, termasuk malam hari. Perubahan pada saluran pencernaan serta peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam darah menyebabkan berbagai ketidaknyamanan, termasuk mual dan muntah pada ibu hamil (Pratiwi et al., 2024).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022 menunjukkan emesis gravidarum memengaruhi sedikitnya 15% ibu hamil di seluruh dunia. Sekitar 70% hingga 80% ibu hamil mengalami morning sickness yang ditandai dengan mual dan muntah. Di Amerika Serikat, prevalensi emesis gravidarum berkisar antara 0,5% hingga 2%, di Turki

1,9%, California 0,5%, Indonesia 0,9%, serta Swedia 0,9%. (Fazriah & Febriyani, 2025). melaporkan dari 2.203 kehamilan yang dikelola dengan baik di Indonesia, 543 ibu hamil mengalami emesis gravidarum, atau hampir 10% dari total ibu hamil di negara tersebut. Menurut data kasus primigravida tahun 2018 di Jawa Timur, 95% ibu hamil dengan mual muntah sedang hingga berat terjadi pada trimester pertama. (Sari et al., 2023) menyebutkan emesis gravidarum dialami oleh 50 hingga 90% ibu hamil di Provinsi Jawa Timur.

Penanganan emesis gravidarum dapat dilakukan dengan berbagai metode. Meski obat-obatan terapi tersedia, beberapa di antaranya berpotensi menimbulkan efek teratogenik pada janin yang sedang berkembang (Melly Damayanti, 2022). Oleh sebab itu, banyak ibu hamil memilih pengobatan non-konvensional, seperti metode tradisional atau berbasis bahan alami. Pendekatan ini diminati karena tidak invasif, biaya rendah, mudah digunakan, efektif, serta risiko efek samping yang minimal (Widowati et al., 2020). Salah satu cara alami yang digunakan untuk meredakan mual muntah adalah mengonsumsi campuran air jeruk nipis dan madu.

Flavonoid yang terkandung dalam jeruk nipis meningkatkan produksi empedu, asam lambung, serta cairan pencernaan dalam tubuh. Flavonoid ini membantu menetralkan serta mendetoksifikasi cairan pencernaan yang bersifat asam (Soa et al., 2018)

Sementara itu, madu kaya akan oligosakarida, fruktosa, glukosa, maltosa, sukrosa, dan isomaltosa. Madu juga mengandung berbagai mineral penting seperti magnesium, kalium, natrium, klorin, sulfur, besi, dan fosfat dalam jumlah melimpah. Selain itu, madu merupakan sumber vitamin B1, B2, asam askorbat, B6, niasin, dan riboflavin (Aulia et al., 2024). Ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari madu berupa peningkatan daya tahan tubuh, energi, serta stamina. Madu mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin, mendorong perkembangan fisik yang optimal, serta memberikan perlindungan berkat sifat antibakterinya yang alami (Nola et al., 2021)

2. METODE

Satu kelompok ibu hamil pada trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum diberikan intervensi berupa campuran air jeruk nipis dan madu dua kali sehari selama tujuh hari. Intervensi ini merupakan bagian dari riset pra-eksperimen dengan desain satu kelompok menggunakan pendekatan pretest-posttest. Para partisipan menerima ramuan hangat yang disiapkan peneliti, terdiri atas 250 ml air, 30 ml air jeruk nipis segar, serta satu sendok madu. Menurut Hada et al. (2021), skala PUQE-24 (Pregnancy Unique Quantification of Emesis) dipakai untuk mengukur tingkat keparahan emesis sebelum dan

sesudah intervensi (Hada et al., 2021)

3. HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
21-35 tahun	27	90,0
> 35 tahun	3	10,0
Total	30	100,0
Pendidikan		
SMP	5	16,7
SMA	21	70,0
Peguruan Tinggi	4	13,3
Total	30	100,0
Pekerjaan		
Bekerja	11	36,7
Tidak Bekerja	19	63,3
Total	30	100,0

Sebagian besar ibu hamil, yaitu 27 orang, berusia antara 21 hingga 35 tahun, sebagaimana terlihat pada Tabel 1. Hanya tiga peserta atau 10% yang berusia di atas 35 tahun. Sebanyak tiga belas orang (70% dari total) hanya menyelesaikan pendidikan SMA; lima orang (16,7%) menamatkan SMP, dan empat orang (13,3%) menempuh pendidikan perguruan tinggi. Selain itu, sebelas orang (36,7%) memiliki pekerjaan, sementara mayoritas ibu hamil (19 orang atau 63,3%) tidak bekerja.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Emesis Sebelum Intervensi

Frekuensi emesis sebelum diberikan jeruk nipis dan madu		
	f	%
mual ringan	3	10,0
mual sedang	8	26,7
mual berat	19	63,3
Total	30	100,0

Sebagian besar responden mengalami mual berat, yaitu sebanyak 19 orang (63,3%), berdasarkan Tabel 2 yang menunjukkan distribusi frekuensi emesis sebelum pemberian air jeruk nipis dan madu. Mual sedang dialami oleh 8 individu (26,7% dari total), dan hanya 3 orang (10,0%) yang mengalami mual ringan. Dengan demikian, sebelum dilakukan intervensi, mayoritas ibu hamil berada pada kategori mual berat, menunjukkan tingginya tingkat keparahan emesis gravidarum pada kelompok responden tersebut

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Emesis Sesudah Intervensi

Frekuensi emesis sesudah diberikan jeruk nipis dan madu		
	f	%
tidak mual	18	60,0
mual ringan	10	33,3
mual sedang	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis frekuensi emesis sesudah pemberian perasan jeruk nipis kemudian madu, diketahui sebagian besar responden sudah tidak mengalami mual, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Selain itu, terdapat 10 responden (33,3%) yang masih merasakan mual dalam kategori ringan, dan hanya 2 responden (6,7%) yang mengalami mual sedang. Dengan demikian, setelah intervensi, mayoritas responden menunjukkan perbaikan gejala emesis, terlihat dari meningkatnya jumlah responden yang tidak lagi merasakan mual dan berkurangnya jumlah responden dengan mual sedang

Tabel 4. Uji Normalitas Shapiro Wilk

Kelompok		Statistic	df	Sig.
Frekuensi Emesis	sebelum intervensi	0,683	30	0,000
	setelah intervensi	0,701	30	0,000

Tabel 4 memperlihatkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk yang mengindikasikan data tersebar wajar dengan nilai $p < 0,05$. Maka, dilanjutkan dengan uji Wilcoxon

Tabel 5. pengaruh Perasan Jeruk Nipis dan Madu terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1

Intensitas Mual	N	Mean	SE	Std. Dev	P Value
Sebelum Intervensi	30	3,53	0,124	0,681	0,000
Setelah Intervensi	30	1,47	0,115	0,629	

Berdasarkan Tabel 5, terdapat perubahan signifikan pada tingkat keparahan muntah pada 30 subjek sebelum serta sesudah diberikan madu dan air jeruk nipis. Rata-rata tingkat mual dan muntah sebelum intervensi 3,53 dengan deviasi standar 0,681 dan galat baku 0,124. Setelah intervensi, rata-rata menurun menjadi 1,47 dengan deviasi standar 0,115 serta galat baku 0,629.

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai Z -4,851. Hal ini mengindikasikan frekuensi emesis berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah pemberian campuran air jeruk nipis dan madu.

4. DISKUSI

Berdasarkan dugaan peneliti, subjek mengalami penurunan signifikan pada gejala mual dan muntah setelah mengonsumsi campuran air jeruk nipis dan madu. Temuan ini menguatkan hasil tabel peringkat sebelumnya yang menunjukkan frekuensi emesis menurun pada seluruh responden pasca intervensi.

Hasil ini sejalan dengan riset (Lubis & Abilowo, 2023) yang menemukan perbedaan signifikan pada gejala mual ibu hamil sebelum serta sesudah mengonsumsi campuran jeruk nipis dan madu. Oleh karena itu, bagi ibu hamil yang mengalami mual atau muntah, pengobatan pelengkap menggunakan campuran jeruk nipis dan madu dapat menjadi alternatif yang layak dicoba.

Dalam riset yang dilakukan oleh (Arpen & Marniati, 2025) pemberian air jeruk nipis hangat dan madu secara terpisah selama tiga hari mampu mengurangi mual berdasarkan skala PUQE-24. Partisipan riset tersebut adalah ibu hamil trimester pertama yang menerima ramuan hangat berisi 30 mililiter air jeruk nipis, satu sendok madu, serta 250 mililiter air putih. Mayoritas peserta melaporkan perbaikan signifikan pada gejala mual dan muntah setelah intervensi.

Temuan ini juga sejalan dengan riset (Azis et al., 2024) yang menyatakan sebagian besar subjek merasakan penurunan mual dan muntah setelah mengonsumsi campuran air jeruk nipis hangat dan madu.

Menurut (Felina & Ariani, 2021) buah jeruk kaya akan pektin, likopen, flavonoid, serta niasin. Flavonoid dalam jeruk nipis membantu meredakan mual dengan meningkatkan produksi empedu yang berperan menetralkan keasaman cairan pencernaan. Selain itu, flavonoid juga merangsang gerakan peristaltik lambung yang mendukung proses pencernaan (Mutiah & Gravidarum, 2020)

(Desi & Batubara, 2025) menjelaskan madu mengandung piridoksin, sebuah penghambat reseptor yang dapat menekan serotonin sehingga membantu mengurangi mual dan muntah. Madu juga memiliki manfaat lain seperti meningkatkan energi, daya tahan selama kehamilan, serta memperkuat sistem imun.

Pengelolaan berbagai masalah kesehatan menjadi lebih mudah dengan dukungan terapi alternatif. Campuran air jeruk nipis dan madu merupakan solusi efektif untuk mengatasi emesis gravidarum sekaligus meningkatkan kesehatan ibu hamil (Melly Damayanti, 2022)

5. KESIMPULAN

Hasil riset menunjukkan ibu hamil trimester pertama di PMB Ina Tjahjanti mengalami penurunan signifikan pada emesis gravidarum setelah diberikan air jeruk nipis serta madu (p 0,000).

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada semua pihak yang membantu riset ini, terutama kepada pemilik PMB, Ibu Ina Tjahjanti, yang memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan studi kasus ini. Selain itu, penghargaan juga ditujukan kepada seluruh partisipan riset yang berkontribusi dengan antusiasme dan dedikasi tinggi. Penulis menyampaikan rasa syukur mendalam kepada pembimbing akademik yang memberikan bantuan serta masukan berharga selama penyusunan tesis ini. Riset ini dilakukan untuk memenuhi persyaratan program akademik yang diikuti penulis. Diharapkan hasil riset ini dapat memperkaya khazanah ilmu kebidanan serta menjadi pedoman dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan ibu berbasis komunitas.

DAFTAR REFERENSI

- Arpen, R. S., & Marniati, S. (2025). Pengaruh pemberian jeruk nipis hangat dan madu untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Sungai Tutung Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 7(2), 50–57.
- Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., Sihombing, S. F., Despriyanti, A., & Hikmah, V. R. (2024). Efek seduhan madu dan jahe terhadap intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(4), 27–42.
- Azis, A., Wahyuni, D. R., & Khoiriah, R. (2024). Efektivitas konsumsi perasan air jeruk nipis hangat dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di PMB I tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 15(1), 36–41.
- Damayanti, M. (2022). Penyuluhan dan pemanfaatan jeruk nipis madu (JEMU) untuk mengatasi emesis gravidarum. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(2), 57–64. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i2.3336>
- Desi, F., & Batubara, K. (2025). Pengaruh seduhan teh daun mint dan madu terhadap

penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di Bidan Atikah Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal tahun 2025. *Benih: Journal of Midwifery*, 4(1), 8–15.

- Fazriah, T. N., & Febriyani, P. A. (2025). Efektivitas pemberian rebusan jahe dan air perasan jeruk nipis madu terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB R di Pandeglang tahun 2024. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1793–1803.
- Felina, M., & Ariani, L. (2021). Efektivitas pemberian seduhan jahe dengan jus jeruk terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 11–15.
- Hada, A., Minatani, M., Wakamatsu, M., Koren, G., & Kitamura, T. (2021). The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24): Configurational, measurement, and structural invariance between nulliparas and multiparas and across two measurement time points. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare9111553>
- Lubis, A. Y. S., & Abilowo, A. (2023). Pemberian air perasan jeruk nipis madu dalam mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(3), 161–166.
- Mutiah, C., & Gravidarum, E. (2020). Perbandingan efektivitas 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*.
- Nola, R., Hanum, R., & Nurrahmaton, N. (2021). Pengaruh seduhan teh daun mint dan madu terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak*, 1(1), 41–47.
- Pratiwi, L., Ambarsari, N., & Nuraeni, A. (2024). Pengaruh konsumsi air serai (*Cymbopogon citratus*), jahe (*Zingiber officinale*), jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*) dan madu hangat dalam mengatasi hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 9(1), 69–74.
- Sari, A. P., Novitasari, I., & Cahyani, A. M. D. (2023). Kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Suciharjo Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), 19–25.
- Soa, U. O. M., Amelia, R., & Octaviani, D. A. (2018). Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe merah dan daun mint dengan jeruk nipis dan madu terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 157–167.
- Widowati, R., Muslihah, S., Novelia, S., & Kurniati, D. (2020). Penyuluhan dan pemberian minuman madu jahe pada ibu hamil trimester satu dengan emesis gravidarum. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 163–170.