Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: Tuesday, September 08, 2020
Statistics: 512 words Plagiarized / 2961 Total words
Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

PENGARUH KONSUMSI PISANG AMBON (MUSA PARADISIACA.L) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I THE INFLUENCE OF CONSUMPTION OF AMBON BANANCE (MUSA PARADISIACA. L) TOWARDS A DECREASE IN THE INTENSITY OF NAUSEA VOMITING IN PREGNANT WOMEN IN I TRIMESTER , Miftakhur Rohmah1, Shanty Natalia1, Anggriani S2 1 Dosen STIKES Surya MItra Husada Kediri 2Mahasiswa Prodi DIV-KEBIDANAN STIKES Surya Mitra Husada ABSTRAK Mayoritas ibu hamil mengalami mual muntah pada awal kehamilan.

Mual muntah pada awal kehamilan adalah sesuatu yang wajar dialami oleh semua ibu hamil selama intensitasnya tidak berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian konsumsi pisang ambon (Musa Paradisiaca.L) terhadap penurunan intensitas mual dan muntah Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017.

Desain penelitian yang digunakan pre-experiment dengan one group pre-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang mengalami mual muntah dengan sampel 19 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas mual muntah setelah responden mengkonsumsi buah pisang ambon (Musa Paradisiaca.L). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon maka diperoleh p value 00<a ,5 ka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian pisang ambon (Musa Paradisiaca.L) terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017.

Disarankan bagi responden untuk menjadikan hasil penelitian sebagai literature dalam mengatasi mual muntah pada awal kehamilan. Kata Kunci : Pisang ambon, mual muntah kehamilan ABSTRACT The majority of pregnant women experiencing nausea vomiting in early pregnancy. Nausea vomiting in early pregnancy is something that reasonable experienced by all pregnant women during intensitasnya is not excessive.

The purpose of this research is to know the influence of the giving of the consumption of pisang ambon (Musa Paradisiaca. L) towards a decrease in the intensity of nausea and vomiting I Trimester of pregnant women at work-area Clinics Sukorame Kediri Year 2017. The research design was used pre-launch experiment with one group pre-post test design.

The population in this research is all over I trimester of pregnant women at Clinics Sukorame Kediri who experienced nausea vomiting with a sample of 19 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. The research design was used pre-launch experiment with one group pre-post test design. The population in this research is all over I trimester of pregnant women at Clinics Sukorame Kediri who experienced nausea vomiting with a sample of 19 respondents.

The sampling technique used was purposive sampling. It is recommended for the respondent to make research results as literature in coping with nausea vomiting in early pregnancy. Keywords: Pisang ambon, nausea vomiting of pregnancy 1 LATAR BELAKANG Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seorang wanita, namun selama kunjungan antenatal sebagian ibu hamil akan mengeluh mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan.

Salah satu ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil yaitu mual dan muntah pada trimester I kehamilan (Santi, 2013). Mayoritas ibu hamil yang mengalami mual muntah hanya mengerti bahwa mual muntah yang dialami ibu hamil hanya dapat diatasi denggan penggunaan obat, sedangkan penggunaan obat- obatan pada ibu hamil sangat berpengaruh pada janin yang sedang dikandung.

Selain itu, ibu hamil yang mengalami mual dan muntah tidak mengkonsumsi buah karena mereka menganggap buah yang mereka makan akan memperparah mual muntahnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Imtihanul Munjiah tahun 2015 menyatakan bahwa terdapat buah yang banyak memiliki kandungan B6, buah yang dimaksud adalah buah pisang ambon (Musa Paradisiaca.L). Buah pisang khususnya pisang ambon adalah buah dengan gizi tertinggi (Suyanti & Supriyadi, 2008).

Cara mengkonsumsi pisang ambon ini adalah hanya dengan mengkonsumsinya keadaan matang dan tanpa diolah terlebih dahulu. Pisang ambon dikonsumsi dengan dosis 250 gram. Dosis ini didapatkan berdasarkan jumlah kebutuhan B6 untuk ibu hamil di bagikan kandungan B6 yang ada dalam pisang ambon (Suyanti & Supriyadi, 2008).

Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya (Suyanti & Supriyadi, 2008).

Mual Muntah yang membahayakan ini dibedakan dari morning sickness normal yang umum dialami wanita hamil karena intensitasnya melebihi muntah normal dan berlangsung selama trimester pertama kehamilan. Sehubungan dengan adanya ketonomia, penurunan berat badan dan dehidrasi, hiperemesis gravidarum dapat terjadi setiap trimester, biasanya diawali dengan trimester pertama dan menetap selama kehamilan dengan tingkat keparahan bervariasi.

Penyebab utamanya belum diketahui, tetapi kemungkinan merupakan gabungan antara perubahan hormonal dan faktor psikis (Varney, 2007). Berdasarkan hasil survey di Provinsi Jawa Timur angka kejadian emesis gravidarum 50-90% dan hiperemesis gravidarum sebanyak 10- 15% (Martina, 2012). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Puskesmas Sukorame Kota Kediri tanggal 18 Agustus 2017 didapatkan 8 dari 10 ibu hamil trimester 1 (80%) mengalami mual muntah. Mual muntah sering terjadi pada kehamilan sekitar 60%-70% perempuan hamil mengalami mual muntah terutama pada trimester pertama (Laksmi & Wijaya, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sukorame Kota Kediri terdapat 8 dari 10 ibu hamil trimester 2 I (80%) mengalami mual muntah (emesis gravidarum), dan dari ibu hamil yang mengalami mual muntah tersebut mengurangi mual muntah dengan mengkonsumsi obat mual muntah yaitu B6. Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil.

Selain pisang, makanan yang dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil ialah jahe dan daun mint. Jahe dan daun mint memiliki kandungan B6 yang juga dapat mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil, namun peneliti mengambil pisang sebab banyak ibu hamil yang suka mengkonsumsi pisang dan pisang juga mudah didapatkan (Siska, 2015).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian konsumsi pisang

ambon (Musa Paradisiaca.L) terhadap penurunan intensitas mual dan muntah Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017. METODE PENELITIAN Desain penelitian yang digunakan pre-experiment dengan one group pre-post test design.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang mengalami mual muntah dengan sampel 19 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. HASIL PENELITIAN Karakteristik Subyek Tabel 1. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, status pekerjaan, pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pisang ambon.

No Karakteristik SN S% 1 Usia ibu (ibu) 20-35 <20 - >35 16 3 84,2 15,8 2 Pendidikan Dasar Menengah Tinggi 2 12 5 10,5 63,2 26,3 3 Pekerjaan Bekerja Tidak bekerja 8 11 42,1 57,9 4 Mual muntah (pra) Berat Sedang Ringan 1 13 5 5,3 68,4 26,3 5 Mual muntah (pasca) Ringan Tidak mual muntah 9 10 47,4 52,6 Total 19 100 Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa dari total 19 responden , bahwa hampir seluruhnya (84,2%) memiliki usia 20 - 35 tahun yaitu sebanyak 16 responden, pendidikan terakhir menengah atau SMA yaitu sebanyak 12 responden, 57,9% tidak bekerja yaitu sebanyak 11 responden, sebelum diberikan pisang ambon 68,4% mengalami mual muntah sedang yaitu sebanyak 13 responden dan setelah diberikan pisang ambon 52,6% tidak mengalami mual muntah yaitu sebanyak 10 responden.

3 HASIL ANALISIS DATA Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji wilcoxon diinterprestasikan bahwa p-value < yaitu 0,000 < 0,05 sehingga H0 di tolak dan H1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian konsumsi pisang ambon (Musa Paradisiaca.L) terhadap penurunan intensitas mual dan muntah Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017.

PEMBAHASAN Intensitas Mual Muntah Sebelum Diberikan Diberikan Pisang Ambon (Musa Paradisiaca.L) pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017 Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diinterprestasikan bahwa sebagian besar (68,4%) mengalami mual muntah sedang yaitu sebanyak 13 responden.

Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa mual muntah pada kehamilan (emesis gravidarum) disebabkan oleh perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya esterogen dan hCG (human Chorionic Gonadotrophin) yang diproduksi oleh plasenta selama kehamilan (Rinata & Rahmah, 2015). Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar yang sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari.

Hal ini disebabkan oleh karena pengaruh meningkatnya kadar hormon esterogen dan hCG yang dilepaskan lebih tinggi, hormon hCG yang dapat menimbulkan rasa mual dan muntah pada masa awal kehamilan (Andriani, 2012). Gejala mual muntah pada kehamilan ini biasanya dimulai sekitar 6 minggu setelah hari pertama mestruasi terakhir dan biasanya menghilang secara spontan 6-12 minggu kemudian (Andriani, 2012). Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diinterprestasikan bahwa hampir seluruhnya (84,2%) memiliki usia tidak beresiko yaitu sebanyak 16 responden.

Hal ini terjadi karena walaupun usia 20-35 tahun adalah umur yang sesuai dan bisa menerima kehamilan karena kematangan fisik serta organ-organ lainnya tetap saja dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Hubungan faktor psikologis dengan kejadian emesis gravidarum dikaitkan dengan penolakan kehamilan, takut kehilangan pekerjaan, keretakan hubungan dengan suami dan sebagainya, diduga dapat menjadi faktor kejadian emesis gravidarum (Manuaba, 2010).

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diinterprestasikan bahwa sebagian besar (63,2%) memiliki pendidikan terakhir menengah atau SMA yaitu sebanyak 12 responden. Pendidikan merupakan faktor presdiposisi adalah faktor yang ada dalam individu seperti pengetahuan, sikap terhadap kesehatan serta tingkat pendidikan. Dimana untuk berperilaku sehat misalnya (pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil) diperlukan pengetahuan tentang manfaat pemeriksaan ibu hamil, baik bagi kesehatan ibu maupun bagi janinnya.

Dalam arti lain, tingkat pendidikan ibu hamil sangat mempengaruhi bagaimana seseorang untuk bertindak dan mencari penyebab serta solusi dalam hidupya. Orang yang berpendidikan tinggi biasanya akan bertindak lebih 4 rasional. Oleh karena itu, orang yang berpendidikan tinggi biasanya akan bertindak lebih rasional. Orang yang berpendidikan akan lebih mudah menerima gagasan baru (Walyani, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa usia, pendidikan dan pekerjaan dapat mempengaruhi mual muntah pada kehamilan (emesis gravidarum). Dalam penelitian ini, diketahui ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum hampir seluruhnya memiliki usia 20-35 tahun. Usia 20- 35 tahun merupakan usia reproduksi pada seorang wanita dan baik menjalani kehamilan, namun dalam penelitian ini ibu hamil dalam reproduksi masih banyak yang mengalami emesis gravidarum. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan faktor lain.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian diatas sebagian besar ibu hamil berpendidikan menengah atau SMA, pendidikan ini sangat mempengaruhi pola pikir ibu hamil. Semakin tinggi pendidikan ibu hamil semakin rasional pula pola pikirnya. Ibu hamil yang

rasional pola pikirnya akan mudah bertindak dan mencari solusi apabila mereka mengalami masalah pada kehamilannya.

Bukan hanya itu, berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagia besar ibu hamil tidak bekerja. Pekerjaan sangat mempengaruhi social ekonomi keluarga ibu hamil, ibu hamil yang tidak bekerja memang bisa lebih focus pada kehamilannya, namun jika ibu hamil yang tidak bekerja tersebut social ekonominya menengah ke bawah juga dapat mempengaruhi kehamilannya.

Masalah yang sering timbul pada ibu hamil menengah ke bawah yaitu sehubungan dengan nutrisi dan pengetahuan ibu hamil mengenai kehamilannya. Intensitas Mual Muntah Setelah Diberikan Diberikan Pisang Ambon (Musa Paradisiaca.L) pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017 Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diinterprestasikan bahwa sebagian besar (52,6%) tidak mengalami mual muntah yaitu sebanyak 10 responden.

Mual muntah pada kehamilan dapat terjadi pada semua wanita hamil, hal ini disebabkan karena adanya peningkatan hormon kehamilan yaitu Human Chorionic Gonadothropine (Rinata & Rahmah, 2015). Emesis gravidarum atau morning sickness merupakan istilah yang digunakan dalam dunia kedokteran yang artinya mual muntah. Faktor yang menyebabkan emesis gravidarum antara lain perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya esterogen dan Human Chorionic Gonadothropine.

Human Chorionic Gonadothropine adalah hormon yang diproduksi plasenta selama masa kehamilan dalam tubuh ibu hamil (Tiran, 2009). Peningkatan hormon pada saat kehamilan ini dapat menyebabkan terjadinya disritmia pada lambung sehingga wakti transit makanan di lambung terjadi lebih lama sehingga memicu rasa mual bahkan muntah bagi wanita hamil.

Gejala emesis gravidarum dapat ditangani dengan beberapa cara meliputi pengaturan pola makan, pengobatan herba atau alamiah seperti mengkonsumsi pisang, istirahat dan tidur, dukungan psikologis, pola 5 hidup, serta obat-obatan seperti vitamin B6 dan antihistamin (Tiran, 2009). Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal patologis (Wiknjosastro, 2009).

Mengkonsumsi pisang ambon diketahui dapat mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil. Pisang ambon memiliki kandungan B6 yang mampu meningkatkan pengembangan sel saraf pada otak janin. Bahkan dalam penggunaan yang tepat vitamin B6 mampu mengatasi atau mengurangi mual muntah pada kehamilan (Khair, 2017).

Kandungan B6 atau pirikdoksin dalam pisang ambon bekerja mengubah protein dari makanan ke bentuk asam amino yang diserap da dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, pirikdoksin juga mengubah karbohidrat menjadi energi. Peranan ini memungkinkan pirikdoksin mengatasi mual dan muntah jika transit lambung memanjang ketika hamil.

Kebutuhan pirikdoksin pada wanita hamil meningkat (Niebyl, 2010). Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa emesis gravidarum dapat berkurang dengan mengkonsumsi pisang ambon. Pisang ambon memiliki kandungan B6 yang dapat membantu mengurasi intensitas mual muntah pada ibu hamil.

Kandungan B6 yang mampu meningkatkan pengembangan sel saraf pada otak janin. Bahkan dalam penggunaan yang tepat vitamin B6 mampu mengatasi atau mengurangi mual muntah pada kehamilan. Analisis Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (Musa Paradisiaca.L) Terhadap Intensitas Mual Muntah pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017 Berdasarkan tabel 1 dapat diinterprestasikan bahwa hampir setengah (42,1%) mengalami perubahan dari mual muntah sedang menjadi mual muntah ringan.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji wilcoxon diinterprestasikan bahwa p-value < yaitu 0,000 < 0,05 sehingga H0 di tolak dan H1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian pisang ambon (Musa Paradisiaca.L) terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian Dewi (2016) yang menyatakan mengkonsumsi pisang dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Keadaan mual muntah pada wanita hamil dapat dipicu karena penurunan tonus dan motilitas saluran gastrointestinal yang menimbulkan pemanjangan waktu pengosongan asam lambung dan transit usus.

Hal ini terjadi akibat tingginya hormon progesterone selama hamil, sehingga terjadinya penurunan kadar motilin yang merupakan suatu peptide yang diketahui mempunyai efek terhadap perangsangan otot-otot halus. Selain itu, pembesaran uterus juga dapat menekan diafragma, lambung dan usus sehingga terjadi penurunan gerakan peristaltic (Jojor, 2011).

Pisang ambon memiliki berbagai kandungan yang bermanfaat 6 bagi kesehatan, salah satunya ialah kandungan B6 (Suyanti, 2008). Kandungan B6 dalam pisang ambon dapat mengurangi mual dan muntah sebab b6 bekerja mengubah protein dari makanan ke bentuk asam amino yang diserap dan dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu B6 juga

mengubah karbohidrat menjadi energi (Niebyl, 2010).

Mengkonsumsi pisang ambon dipercaya dapat mengurangi mual muntah saat hamil karena kandungan B6 yang terdapat dalam pisang ambon. Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air. Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan mneingkatkan pencernaan.

Kandungan pirikdoksin atau B6 dalam pisang ambon dapat mengatasi mual muntah saat hamil. Pirikdoksin atau B6 dalam pisang ambon mengurangi mual muntah dengan cara mengubah protein dari makanan menjadi asam amino yang diserap dan dibutuhkan dalam tubuh, selain itu pirikdoksin juga mengubah karbohidrat menjadi energi.

Peranan ini memungkinkan pirikdoksin mengatasi mual dan muntah jika transit lambung memanjang ketika hamil. KESIMPULAN DAN SARAN Kesimpulan 1. Intensitas mual dan muntah sebelum diberikan pisang ambon (Musa Paradisiaca.L) pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017 sebagian besar mengalami mual muntah sedang sebanyak 13 responden (68,4%).

2. Intensitas mual dan muntah sesudah diberikan pisang ambon (Musa Paradisiaca.L) pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017 sebagian besar tidak mengalami mual muntah sebanyak 10 reponden (52,6%). 3. Ada pengaruh pemberian konsumsi pisang ambon (Musa Paradisiaca.L) terhadap penurunan intensitas mual dan muntah Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2017 Saran 1.

Bagi Peneliti Menjadikan hasil penelitian sebagai pengalaman dan tambahan wawasan penelitian serta menjadikan hasil penelitian sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang didapat selama masa kuliah. 2. Bagi Masyarakat Menjadikan hasil penelitian sebagai sumber pengetahuan masyarakat bahwa pisang ambon dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah saat hamil. 3.

Bagi Institusi Pendidikan Menjadikan hasil penelitian sebagai studi pustaka dalam pengajaran mata kuliah kehamilan. DAFTAR PUSTAKA Andriani, E. (2012). Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan. Jakarta: Kelompok Gramedia. Dewi, R. K. (2017). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap 7 Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 1. Kediri: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. Imam, M., & Akhera, S. (2011).

Musa paradisiaca L. and Musa sapientum L. : A Phytochemical and Pharmacological.

Journal of Applied Pharmaceutical Science. Jojor. (2011). erilaku Primigravida dalam Mengatasi Mual Muntah pada Masa Kehamilan di Klinik Bersalin Citra II Medan. Medan: Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Khair. (2017, Februari 17). Berkah Khair. 20 Manfaat Buah Pisang Untuk Ibu Hamil . Laksmi dan Wijaya, P. (2008) Penyaki- Penyakit Pada Kehamilan Peran Seorang Internis.

Pusat Penerbotan Imu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Manuaba. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC. Mitayani. (2009). Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: Salemba Medika. Niebyl. (2010). Nausea and Vomiting in Pregnancy. The New England Journal of Medicine. Nixon, M. (2009). Budi Daya Tanaman Buah Unggul Indonesia. Jakarta: Agromedia Pustaka. Prawirohardjo, S. (2008). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka. Rinata, E.,

& Rahmah, A. F. (2015). Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di BPM Nunik Kustantinna Tulangan-Sidoarjo. Sidoarjo: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas mUhammadiyah Sidoarjo. Rukiyah dan yulianti, l. (2010). Asuhan Kebidanan 4 Patologi Kebidanan. Jakarta: Trans Info Medika. Saifuddin, A. (2009). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka sarwono Prawirohardjo.

Saminem. (2009). Seri Asuhan Kebidanan Normal. Jakarta: EGC. Santi, R. D. (2013). Pengaruh aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. diakses pada tanggal 1 Agustus 2017 Soekanto. (2012). Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: Raja Gravindo Persada. Suyanti. (2008). Pisang. Jakarta: Penebar Swadaya.

Tiran. (2009). Mual Muntah Kehamilan. Jakarta: EGC. Varney, H. (2007). Asuhan kebidanan. Jakarta: EGC. Walyani. (2015). Asuhan Kebidanan. Yogyakarta. Warintek. (2011). Pisang (Musa spp). Jakarta: Ghalia Indonesia. Wiknjosastro, H. (2007). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka sarwono Prawirohardjo. Wiknjosastro, H. (2009). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Yuliarti dan Nurheti. (2011). A to Z Food Supplement. Yogyakarta: Andi.

INTERNET SOURCES:

1% - https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/307
1% - http://ejournal.kemenperin.go.id/bpbiam/article/download/1961/pdf_11
1% -

https://mafiadoc.com/hubungan-pengetahuan-sikap-dan-perilaku-ibu-hamil-_5a2f05491723dd0b41b1bdaf.html
<1% - http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_kim_0700750_chapter3.pdf
<1% - https://skripsipedia.wordpress.com/category/kti-skripsi/page/3/
<1% - https://eurekapendidikan.com/defenisi-sampling-dan-teknik-sampling
<1% - https://www.researchgate.net/publication/222594846_Antioxidant_compounds_from_banana_Musa_Cavendish
<1% - https://pure.york.ac.uk/portal/en/publications/single-group-pre-and-post-research-designs(9f498fcd-a78a-4b99-ab01-ec258df80c66)/export.html
<1% - https://ejournal.uksw.edu/scholaria/article/view/1248
<1% - https://dulqueeny.wordpress.com/2011/05/05/kebutuhan-dasar-ibu-hamil-sesuai-dengan-perkembangannya/
<1% - https://kesehatanibu-anak.blogspot.com/2012/04/cegah-anemia-saat-hamil-dengan-makan.html
<1% - https://arifsanjaya45.wordpress.com/2012/03/
1% - https://meti-de0rentz.blogspot.com/2010/11/asuhan-keperawatan-pada-ny-w-dengan.html
1% - https://metamorfosisofbutterfly.blogspot.com/2013/01/hiperemesis-gravidarum-heg.html
<1% - https://www.alodokter.com/vitamin-dan-mineral-yang-dibutuhkan-saat-hamil
<1% - https://luvizhea.com/cara-mengatasi-mual-muntah-saat-hamil-muda/
<1% - https://id.123dok.com/document/lq5podry-pengaruh-brain-gym-terhadap-perubahan-fungsi-kognitif-pada-lansia-di-panti-tresna-werdha-natar-lampung-selatan.html
<1% - https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-melakukan-uji-f-simultan-dalam.html
<1% - http://repository.unair.ac.id/view/year/2012.default.html
1% - https://id.123dok.com/document/qvlrv2gy-profil-farmakokinetik-teofilin-diberikan-bersamaan-psidium-guajava-kelinci.html
<1% - http://digilib.unisayogya.ac.id/4459/2/Naskah%20Publikasi.pdf
<1% - https://ulvidariz.wordpress.com/2016/06/25/tes-kehamilan/
1% - http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/462/4/BAB%20II.pdf
<1% - https://www.carinfomu.com/2015/03/makalah-deteksi-dini-komplikasi.html

<1% - https://text-id.123dok.com/document/nq7o9vy6-hubungan-dukungan-sosial-keluarga-terhdap-emesis-gravidarum-pada-ibu-hamil-trimester-i-di-puskesmas-bandar-khalifah-medan-tahun-2014.html
<1% - https://urangcijati.blogspot.com/2008/08/
<1% - https://ilmukebidanandanpenyakitkandungan.blogspot.com/2012/
<1% - https://depeberbagiilmu.blogspot.com/2013/12/makalah-promosi-kesehatan.html
<1% - http://www.pkmwanasari.online/2011/04/faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan.html
1% - https://pengetahuankesmas.blogspot.com/2016/08/ekologi-kesehatan-ibu-dan-anak.html
<1% - http://digilib.unisayogya.ac.id/2631/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20SITI%20NOOR%20HASANAH%20201510104326.pdf
<1% - https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/89/71/
<1% - https://www.solusisehatku.com/mengetahui-usia-ideal-bagi-wanita-untuk-hamil-dan-melahirkan
<1% - http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/borticalth/article/download/586/406
<1% - https://lovemomentstar.blogspot.com/
<1% - http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/120/jtptunimus-gdl-dwianaangg-5993-1-babi.pdf
<1% - https://hinyong.com/manfaat-buah-pisang/
<1% - https://www.scribd.com/document/374609910/BAB-II-Pengaruh-Inhalasi-Aromaterapi-lemon-terhadap-Mual-Muntah-Ibu-Hamil-Trimester-1
<1% - https://sustercantikkartika.wordpress.com/2014/10/21/self-care-pada-dewasa/
<1% - https://www.khasiat.co.id/id/tanaman/kunyit/
<1% - https://www.scribd.com/document/375404494/Bismillah-Mini-Project
<1% - http://repository.unair.ac.id/view/divisions/bidan/2019.html
<1% - https://pratiwiatmanegara.blogspot.com/2017/04/makalah-adaptasi-fisiologi-pada-ibu.html
<1% - https://id-id.facebook.com/notes/berita-mengenai-islam/berbagai-macam-buah-dan-manfaatnya-untuk-manusia/242902139061516
<1% - http://food-info.net/id/vita/water.htm
<1% - http://repository.unissula.ac.id/view/subjects/R1.html

<1% - http://repository.ump.ac.id/view/subjects/RT.html
<1% - http://eprints.ums.ac.id/6150/1/K100050136.pdf
<1% - https://skripsi-tesis-ptk-kti-gratis.blogspot.com/2011/10/kumpulan-referensi-skripsi-tesis-bag-2.html
1% - http://stuartxchange.com/Saging.html
<1% - https://id.scribd.com/doc/291928279/adee-riset-1
<1% - http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/63818/Reference.pdf?sequence=2&isAllowed=y
<1% - http://repository.ump.ac.id/1838/7/Leny%20Dwi%20Oktaviani%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf
1% - https://ejournal.unisayogya.ac.id/ejournal/index.php/jkk/article/view/1162
<1% - https://www.scribd.com/document/423391793/PROCEEDING-INC-NERS-UNAIR-2017-pdf
<1% - https://docobook.com/katalog-perpustakaan4594fd09223faaa448bddb96b72ee21012551.html