

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil sepuluh artikel jurnal yang telah dianalisis oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terapi jahe merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat membantu dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Jahe dapat diberikan dalam bentuk minuman, aromaterapi, dan biskuit jahe. Cara pemberian jahe yang dapat dilakukan oleh ibu hamil yaitu dalam bentuk minuman jahe karena mudah dibuat dan dapat diolah sendiri, sedangkan aromaterapi dan biskuit harus melalui proses pengolahan yang lama.

Pemberian intervensi jahe dapat diberikan salah satunya yaitu dalam bentuk minuman jahe hangat. Jenis jahe yang digunakan yaitu dengan menggunakan jahe emprit pipih yang telah dibakar sebelumnya dan dicampurkan dengan menggunakan air panas. Dosis jahe yang digunakan yaitu dengan menggunakan jahe sebanyak 250 mg yang telah dikupas dan dicuci bersih. Pemberian intervensi jahe tersebut dapat dilakukan dengan frekuensi dan durasi yaitu yang dilakukan pada setiap hari sebanyak 2 kali dalam sehari selama 4-15 hari.

Pemberian intervensi jahe memang memiliki pengaruh dan efektifitas yang sangat baik dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Jahe dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi dan ibu hamil dapat menerapkan terapi jahe tersebut ketika terjadi mual muntah sebagai penanganan yang dapat dilakukan di rumah dengan memperhatikan cara pengolahan dan dosis yang tepat agar tidak berdampak lain pada kehamilannya.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil kajian *literature review* dengan metode *evidence based nursing* ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber referensi bagi pengembangan intervensi keperawatan. Dalam hal ini, diperlukan adanya referensi lain yang berkaitan dengan terapi non farmakologi untuk mual muntah pada kehamilan agar dapat memperkuat hasil penelitian ini.

### 2. Bagi Perawat

Diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dapat menerapkan hasil penelitian ini dan mengedukasikan kepada pasien karena terapi jahe ini telah terbukti dapat memberikan pengaruh dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada kehamilan. Dalam hal ini, perawat harus memperhatikan dosis, frekuensi dan durasi jahe yang akan diberikan, agar intervensi ini dapat dilakukan dengan tepat.

### 3. Bagi Pasien

Diharapkan bagi ibu hamil dapat menerapkan hasil penelitian ini ketika terjadi mual muntah sebagai penanganan yang dapat dilakukan di rumah. Dalam hal ini, ibu hamil harus memperhatikan cara pengolahan, frekuensi dan durasi agar tidak berdampak lain pada kehamilannya, sehingga terapi dapat dilakukan dengan tepat.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil kajian *literature review* ini diharapkan dapat digunakan untuk melakukan penkes dalam penelitian selanjutnya. Peneliti merekomendasikan untuk meneliti lebih lanjut mengenai pemberian jahe dengan ditambah intervensi lain pada mual muntah kehamilan, sebagai perbandingan intervensi mana yang lebih berpengaruh.