

Penyuluhan dan Pemanfaatan Jeruk Nipis Madu (JEMU) untuk Mengatasi Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah yang Berlebihan dalam Kehamilan)

Melly Damayanti¹, Rawdatul Jannah²

^{1,2}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang
email: apriyandimelly@gmail.com

Abstract

Emesis Gravidarum is a condition of nausea that is sometimes accompanied by vomiting and if not treated can develop into hyperemesis gravidarum. This can cause dehydration in the mother, thus disturbing the health of the mother and fetus in the womb. Every pregnant woman will have different degrees of nausea. The condition of pregnant women is very vulnerable to the use of drugs. For this reason, complementary therapy is an alternative choice. The use of 30 ml of lime juice mixed with 1 tablespoon of honey can help reduce these complaints if consumed for 3 consecutive days. This community service activity aims to overcome complaints of emesis gravidarum. This activity has been carried out in April-May 2021 for 30 pregnant women in the first and second trimesters. The method used is counseling, giving honey lime (JEMU) to be consumed for 3 days, mentoring and evaluating emesis complaints. Mother's knowledge was assessed by giving a questionnaire before and after counseling, while complaints of nausea and vomiting were assessed by the PUQE score. Complaints of emesis were assessed before and after consuming JEMU for 3 days. There was an increase in the average knowledge of mothers about emesis gravidarum as measured by questionnaire of 5,3 and also decrease in complaints of nausea dan vomiting using a PUQE score of 3,1.

Keywords: Honey Lime, Emesis Gravidarum

Abstrak

Emesis Gravidarum merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah dan jika tidak diatasi dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Hal ini dapat menimbulkan dehidrasi pada ibu, sehingga mengganggu kesehatan ibu dan janin di dalam kandungan. Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda. Kondisi ibu hamil sangat rentan terhadap penggunaan obat-obatan. Untuk itu terapi komplementer merupakan salah satu alternatif pilihan. Penggunaan 30 ml air jeruk nipis yang dicampur dengan 1 sdm madu dapat membantu mengurangi keluhan tersebut jika dikonsumsi selama 3 hari berturut-turut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi keluhan emesis gravidarum. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan April-Mei 2021 pada 30 ibu hamil Trimester I dan II dengan metode penyuluhan, pemberian jeruk nipis madu (JEMU) untuk dikonsumsi selama 3 hari, pendampingan dan evaluasi keluhan emesis. Pengetahuan ibu dinilai dengan pemberian kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan, sedangkan keluhan mual muntah dinilai dengan skor PUQE. Keluhan emesis dinilai sebelum dan setelah mengonsumsi JEMU selama 3 hari. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan ibu tentang emesis gravidarum yang diukur menggunakan kuesioner sebesar 5,3 dan juga terjadi penurunan keluhan mual muntah dengan menggunakan skor PUQE sebesar 3,1.

Kata Kunci: Jeruk Nipis Madu, Emesis Gravidarum, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Mual muntah pada kehamilan merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang

dikaitkan dengan kehamilan selama masa kehamilan. Sebanyak 90% wanita mengalami beberapa bentuk mual dan muntah yang dapat dimulai dari gejala

mual ringan yang khas sampai sedang yang dapat sembuh dengan sendirinya dengan/tanpa disertai muntah sampai kondisi berat, yaitu hiperemesis gravidarum. Sekitar 51,4% wanita mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Keadaan hiperemesis gravidarum yang patologis lebih jarang terjadi dibandingkan mual muntah secara logis. Diperkirakan hiperemesis gravidarum yang patologis terjadi dalam 1/500 kehamilan^[1].

Mual muntah disebabkan oleh hormon progesteron, yaitu hormon yang mendominasi selama kehamilan. Progesteron merilekskan kerja saluran pencernaan yang membuat eliminasi tubuh lebih lambat, akhirnya mengarah untuk memperlambat pengosongan lambung, sehingga menimbulkan asam lambung berlebih. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan^{[2]-[6]} oleh peningkatan fluktuasi kadar HCG (*Hormon Chorionic Gonadotropin*) khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah usia 12-16 minggu pertama yang pada saat itu HCG mencapai kadar tertingginya. Selain itu, faktor sosial, psikologis dan budaya turut mempengaruhi terjadinya kondisi ini^{[6]-[9]}.

Gejala mual muntah dipagi hari atau *morning sickness* biasa dialami oleh ibu hamil usia dibawah 6 bulan. Kebanyakan wanita yang mengalami gejala mual dan muntah hilang antara minggu ke 16 dan 22 kehamilan. Sebagian kecil wanita 0,3-2% akan mengalami kondisi yang lebih serius yang disebut hiperemesis gravidarum yang memerlukan rujukan medis. Bidan dapat menyarankan wanita hamil untuk minum susu sebelum tidur dan mengkonsumsi biskuit kering bersama minuman sebelum bangun tidur dipagi hari, menghindari makanan yang berbumbu atau berbau tajam, dan makan dalam porsi kecil, untuk menjaga kadar gula dalam darah. Selain

itu, alat yang memancarkan stimulasi elektrik memulai pergelangan tangan untuk memicu impuls sensori dan neurologis yang mengontrol muntah, akupuntur, obat-obatan herbal dan homeopati juga dapat meminimalkan ketidaknyamanan akibat kondisi tersebut^{[10]-[12]}.

Penanganan emesis gravidarum bisa dilakukan dengan beberapa cara. Ketersediaan obat-obatan sebagai upaya penanganan juga bisa didapatkan dengan mudah. Namun obat-obatan tersebut berpotensi untuk memberikan efek teratogenik selama masa pertumbuhan janin pada awal kehamilan. Oleh karena itu, banyak dari wanita hamil mulai mencari alternatif penanganan yang lain salah satunya melalui pengobatan alternatif ataupun tradisional. Literatur menyebutkan bahwa tanaman herbal yang bisa mengurangi mual muntah adalah daun salam, jahe, kamomil, daun rasberi, pappermint, dan sari jeruk nipis^{[10]-[13]}.

Buah yang terdapat kandungan asam didalamnya seperti jeruk nipis bisa merangsang produksi saliva atau air liur yang tentunya berguna untuk memecah zat makanan dalam sistem pencernaan. Flavonoid yang terkandung dalam jeruk nipis juga dapat memicu gerakan peristaltik dalam lambung sehingga lambung dapat dengan mudah mencerna makanan^{[5], [6]}. Jeruk nipis memiliki Flavonoid yang meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan. Di mana kandungan flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam, pengeluaran racun dalam tubuh^{[3], [5], [6]}.

Terapi komplementer lainnya yang dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I adalah menggunakan madu. Madu mengandung beberapa mineral yang penting bagi tubuh. Madu memiliki kandungan piridoksin sebagai antagonis reseptor. Madu dapat membantu menjaga stamina dan kesehatan selama mengandung bayi dan membantu asupan

gizi yang tinggi bagi pertumbuhan janin dalam kandungan^{[2], [3]}.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 15 Februari s/d 1 Maret 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Batu X Kota Tanjungpinang pada 10 orang ibu hamil, diperoleh hasil bahwa semua ibu hamil mengalami mual muntah saat trimester I, bahkan ada 2 orang yang masih merasakan keluhan tersebut hingga trimester II kehamilan. Ibu hamil tersebut hanya mengkonsumsi obat anti mual yang diberikan oleh bidan saat periksa kehamilan. Berdasarkan hal diatas, perlu dilakukan penyuluhan mengenai emesis gravidarum untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, dan juga perlu dilakukan upaya pemanfaatan perasan jeruk nipis dan madu (JEMU) untuk mengatasi emesis pada ibu hamil.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Batu X Kota Tanjungpinang pada bulan April sampai dengan Mei 2021. Jumlah ibu hamil sebanyak 30 orang. Metode pelaksanaan dilakukan dengan berbagai tahapan, antara lain :

1. Survey lapangan

Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan survey ke Praktik mandiri Bidan (PMB) / klinik bersalin untuk mengumpulkan data jumlah ibu hamil dengan usia kehamilan dibawah trimester II. Kemudian, dilakukan kontrak dengan bidan penanggungjawab PMB / klinik bersalin mengenai kegiatan yang akan dilakukan berupa penyuluhan dan pemberian jeruk nipis madu (JEMU) untuk mengatasi emesis gravidarum.

2. Persiapan

Setelah mendapatkan data dari lapangan, dilakukan persiapan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pemberian JEMU kepada ibu hamil, diantaranya media penyuluhan, alat

bahan untuk pembuatan JEMU, serta paket JEMU untuk ibu hamil.

3. Pelaksanaan

a. Dilakukan sosialisasi tentang pemanfaatan JEMU kepada bidan, asisten bidan dan mahasiswa yang praktik di PMB/ klinik bersalin tersebut. Diharapkan informasi ini dapat diberikan kepada ibu hamil yang datang memeriksakan diri ke PMB.

b. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan penyuluhan tentang pemanfaatan JEMU kepada ibu hamil dengan emesis gravidarum yang datang memeriksakan diri. Setiap ibu hamil diberikan *pretest* dan *posttest* untuk menilai pengetahuan ibu tentang emesis gravidarum.

c. Tim juga mempraktikkan cara pembuatan minuman JEMU serta membekali ibu dengan JEMU untuk dikonsumsi selama 3 hari. Sebelum mengkonsumsi jeruk nipis madu, dilakukan penilaian derajat emesis dengan menggunakan PUQE.

4. Pendampingan dan Evaluasi

Setelah mengkonsumsi air perasan jeruk nipis 30 ml dan madu 1 sdm selama 3 hari berturut-turut akan dinilai kembali keluhan/ derajat emesis. Tim pengabmas melakukan anamnesis kembali kepada ibu tentang derajat emesis pasca 3 hari mengkonsumsi jeruk nipis madu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan untuk mengatasi keluhan emesis gravidarum yang dirasakan. Kegiatan ini telah dilakukan oleh Tim pengabdian masyarakat pada bulan April sampai dengan Mei 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Batu X Kota Tanjungpinang

kepada 30 orang ibu hamil Trimester I dan II.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Penyuluhan yang dilakukan telah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* dengan jumlah soal sebanyak 20 buah. Jika soal dijawab dengan benar maka bernilai 1 dan jika salah bernilai 0. Soal yang diberikan kepada ibu hamil membahas tentang emesis gravidarum, meliputi defenisi, tanda dan gejala, faktor penyebab, dampak yang akan terjadi, serta cara penanganan emesis gravidarum. Adapun hasil pengisian kuesioner dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Hasil Pengisian Kuesioner Pengetahuan Ibu Hamil tentang Emesis Gravidarum

NO	INISIAL NAMA	PRETEST	POSTTEST
1	Ny A	10	16
2	Ny C	10	15
3	Ny S	6	15
4	Ny T	8	18
5	Ny V	8	18

NO	INISIAL NAMA	PRETEST	POSTTEST
6	Ny I	9	16
7	Ny B	11	17
8	Ny N	15	16
9	Ny M	12	18
10	Ny J	11	17
11	Ny J	8	16
12	Ny L	7	12
13	Ny F	9	14
14	Ny B	10	15
15	Ny N	11	16
16	Ny T	11	18
17	Ny W	12	16
18	Ny E	13	15
19	Ny R	10	14
20	Ny R	8	12
21	Ny H	9	15
22	Ny C	10	15
23	Ny M	11	14
24	Ny M	12	15
25	Ny H	11	16
26	Ny J	10	14
27	Ny I	9	15
28	Ny M	10	17
29	Ny M	12	15
30	Ny L	12	16
	RATA-RATA	10.2	15.5

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan ibu tentang emesis gravidarum. Rata-rata pengetahuan ibu pada saat *pretest* sebesar 10,2, dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 15,5. Berikut diagram peningkatan pengetahuan ibu setelah kegiatan pengabdian masyarakat.

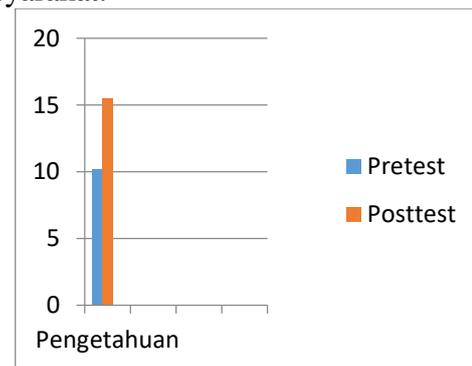


Diagram 1. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kurnia Sari, dkk tahun 2017, penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester I tentang emesis gravidarum, dengan nilai $p = 0,000$. Pemberian penyuluhan kepada ibu mampu meningkatkan pengetahuan ibu tersebut. Nasfi, dkk juga menyimpulkan bahwa pemberian informasi melalui pendidikan, pelatihan dan lainnya sangat memberikan kontribusi positif^[3].

2. Setelah mengkonsumsi jeruk nipis madu selama 3 hari berturut-turut, sebagian besar ibu mengalami penurunan keluhan emesis gravidarum. Keluhan emesis gravidarum dinilai dengan menggunakan Skor *Pregnancy Unique Quantification of Emesis* (PUQE). PUQE adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir). Skor PUQE dihitung dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-masing kriteria, dan dapat berkisar dari minimal 1 sampai maksimal 15.^{[2], [8], [10]} Dengan interpretasi skornya adalah ringan (<6), sedang (7-12), dan berat (13-15)^[13]. Berikut data hasil observasi :

Tabel 2
Hasil Observasi Keluhan Emesis Gravidarum

NO	INISIAL NAMA	Skor PUQE HARI 1	Skor PUQE HARI 4
1	Ny A	6	3
2	Ny C	13	8
3	Ny S	7	4
4	Ny T	8	5
5	Ny V	7	3
6	Ny I	4	2
7	Ny B	9	5

8	Ny N	5	5
9	Ny M	5	2
10	Ny J	7	2
11	Ny J	8	3
12	Ny L	10	6
13	Ny F	10	8
14	Ny B	8	5
15	Ny N	12	9
16	Ny T	13	10
17	Ny W	11	9
18	Ny E	9	9
19	Ny R	5	2
20	Ny R	8	5
21	Ny H	8	6
22	Ny C	7	4
23	Ny M	10	7
24	Ny M	9	7
25	Ny H	10	6
26	Ny J	11	4
27	Ny I	12	6
28	Ny M	4	3
29	Ny M	5	3
30	Ny L	9	6
	RATA-RATA	8.3	5.2

Berdasarkan tabel diatas terlihat Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa, rata-rata derajat emesis gravidarum ibu hamil sebelum mengkonsumsi jeruk nipis madu berada pada kategori sedang dengan rata-rata 8,3. Setelah mengkonsumsi selama 3 hari, keluhan emesis berada pada derajat ringan dengan rata-rata 5,2. Berikut diagram penurunan keluhan emesis ibu hamil menurut skor PUQE.

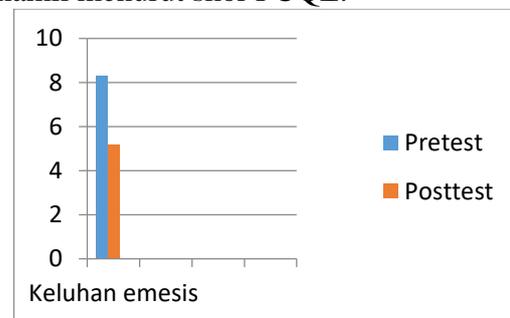


Diagram 2. Penurunan Keluhan Emesis Ibu Hamil

Jeruk nipis berkhasiat memperkuat jaringan hati dan mengencerkan mukosa (lendir) dalam saluran pencernaan. Pada pagi hari pukul 04.00-12.00, siklus

metabolisme tubuh sedang dalam fase pembuangan yang dominan. Pada saat ini proses detoks alami tubuh berada pada puncaknya. Kandungan dalam jeruk nipis diantaranya adalah mengandung minyak atsiri. Minyak atsiri pada jeruk nipis terdiri dari sitral, limonen, felandren, lemon kamfer, kadinen, gerani-lasetat, linalil asetat, aktialdehid, nildehid. Minyak atsiri memiliki manfaat kesehatan diantaranya dapat menstabilkan sistem syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan penyembuhan penyakit^[8]. Selain itu, minyak atsiri dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuronserotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah.

Buah yang terdapat kandungan asam didalamnya seperti jeruk nipis bisa merangsang produksi saliva atau air liur yang tentunya berguna untuk memecah zat makanan dalam sistem pencernaan. Selain itu, flavonoid yang terkandung dalam jeruk nipis juga dapat memicu gerakan peristaltik dalam lambung sehingga lambung dapat dengan mudah mencerna makanan^[6].

Madu adalah cairan manis yang berasal dari nektar tanaman yang diproses oleh lebah menjadi madu dan tersimpan dalam sel-sel sarang lebah. Madu memiliki manfaat dalam berbagai aspek, antara lain dari segi pangan, kesehatan, dan kecantikan. Madu sering digunakan sebagai bahan pemanis, penyedap makanan, dan campuran saat mengkonsumsi minuman. Selain itu, madu sering pula digunakan untuk obat-obatan. Madu merupakan salah satu sumber makanan yang baik. Asam amino, karbohidrat, protein, beberapa jenis vitamin serta mineral adalah zat gizi dalam madu yang sudah diserap oleh sel-sel tubuh^[14].

Madu mengandung beberapa mineral yang penting bagi tubuh. Madu memiliki kandungan piridoksin (vitamin B6) sebagai antagonis reseptor dan manfaat lainnya madu dapat membantu menjaga stamina dan kesehatan selama mengandung bayi dan membantu asupan gizi yang tinggi bagi pertumbuhan janin dalam kandungan^[15]

Penggunaan terapi komplementer sangat bermanfaat untuk mengatasi keluhan ataupun penyakit^[2]. Perpaduan antara jeruk nipis dan madu ini, dapat mengatasi keluhan emesis gravidarum yang dialami itu serta dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan ibu.

SIMPULAN

Kegiatan penjajakan berjalan lancar, pihak PMB/ klinik bersalin menerima dengan baik maksud dan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan juga memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang emesis gravidarum, dengan rata-rata pengetahuan ibu pada saat *pretest* sebesar 10,2, dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 15,5. Selain itu, keluhan atau derajat emesis gravidarum ibu hamil mengalami penurunan setelah mengkonsumsi jeruk nipis madu selama 3 hari berturut-turut. Rata-rata derajat emesis gravidarum ibu sebelum mengkonsumsi jeruk nipis madu berada pada kategori sedang dengan rata-rata 8,3 dan setelah mengkonsumsi selama 3 hari, keluhan emesis berada pada derajat ringan dengan rata-rata 5,2.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang yang telah memberikan bantuan dana pengabdian dan semua PMB/ klinik bersalin yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. K. Dewi Kurnia Sari, N. N. Sumiasih, and G. A. Marhaeni, "Efektivitas Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimestri I Tentang Emesis Gravidarum Di Bidan Praktek Mandiri Wilayan Kerja Puskesmas Sawan," *J. Ilm. Kebidanan*, vol. 5, no. 1, pp. 1–7, 2017.
- [2] R. Widowati, S. Muslihah, S. Novelia, and D. Kurniati, "Penyuluhan dan Pemberian Minuman Madu Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Satu Dengan Emesis Gravidarum," *J. Community Engagem. Heal.*, vol. 3, no. 2, pp. 163–170, Sep. 2020, doi: 10.30994/jceh.v3i2.56.
- [3] U. O. M. Soa, R. Amelia, and D. A. Octaviani, "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," *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 2, p. 157, Oct. 2018, doi: 10.31983/jkb.v8i2.3745.
- [4] A. Dwi Putri, D. Andiani, and U. Fakultas Ilmu Kesehatan, *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA "Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs" Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. 2017.
- [5] M. Felina and L. Ariani Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi, "Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I," 2021.
- [6] C. Mutiah, N. Veri, M. Magfirah, F. Fazdria, E. AS, and A. Abdurrahman, "Pemanfaatan Jeruk Bali (Citrus Grandis) Dan Jeruk Lemon (Citrus Limon) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Desa Karang Anyar Langsa Baro Kota Langsa," *J. Kreat. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 6, pp. 1377–1383, Dec. 2021, doi: 10.33024/jkpm.v4i6.4463.
- [7] M. S. Fejzo *et al.*, "Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum 1 2."
- [8] E. Birkeland *et al.*, "Norwegian PUQE (pregnancy-unique quantification of emesis and nausea) identifies patients with hyperemesis gravidarum and poor nutritional intake: A prospective cohort validation study," *PLoS One*, vol. 10, no. 4, Apr. 2015, doi: 10.1371/journal.pone.0119962.
- [9] DavidHaytowitz, "Composition of Foods: Raw, Processed, Prepared USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy (2018) Documentation and User Guide," 2018.
- [10] P. Ellilä, L. Laitinen, M. Nurmi, P. Rautava, M. Koivisto, and P. Polo-Kantola, "Nausea and vomiting of pregnancy: A study with pregnancy-unique quantification of emesis questionnaire.," *Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol.*, vol. 230, pp. 60–67, Nov. 2018, doi: 10.1016/j.ejogrb.2018.09.031.
- [11] Holmes, *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC, 2011.
- [12] D. Devane, "Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy," *Practising Midwife*, vol. 13, no. 11. pp. 38–39, Dec. 2010, doi: 10.1002/14651858.cd007575.pub2.
- [13] aidaa andriani, "PENGARUH pemberian air rebusan daun salam (syzygium polyanthum) terhadap penurunan kadar asam urat," *j. iPTEK tERAP.*, vol. 10, no. 2, May 2016, doi: 10.22216/jit.2016.v10i2.440.
- [14] I. Susiloningtyas and S. Suhartinah, "141-Article Text-1127-1-10-

- 20210426,” *J. Heal. Sains*, vol. 2, no. 4, pp. 486–493, 2021.
- [15] J. Hutagalung, *Rumah Lebah From Traditional to Modern Medicine*. Surabaya: Airlangga University Press, 2016.
- [16] J. Al Amien *et al.*, “Pelatihan Pengutipan Dan Cara Menghindari Tindakan Plagiat Bagi Guru Smk Muhammadiyah 3 Pekanbaru,” *J. Pengabdi. UntukMu NegeRI*, vol. 2, no. 2, pp. 40–43, 2018, doi: 10.37859/jpumri.v2i2.878.
- [17] R. Hayami, Y. Fatma, S. Soni, and F. A. Wenando, “Pelatihan Pengelolaan Website Sebagai Upaya,” vol. 3, no. 2, pp. 230–233, 2019.
- [18] Soni *et al.*, “Optimalisasi Pemanfaatan Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran Di SMK Negeri 1 Bangkinang,” *J. Pengabdi. Untuk Mu NegeRI*, vol. 2, no. 1, pp. 1–4, 2018, [Online]. Available:
<https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/PengabdianUMRI/article/view/361>