

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 2	Edition: April – Oktober 2026
http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R		
Received : 20 Maret 2026	Revised: -----	Accepted: 03 Mei 2026

PENGARUH PEMBERIAN JUS JERUK TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Septa Dwi Insani¹, Naimah Nasution², Winny Wulandari²
 Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
 e-mail : septadwiin@gmail.com, naymah.nay@gmail.com,
winnywulandari64@gmail.com

Abstract

Nausea and vomiting are frequent complaints during the first trimester, affecting around 70–80% of expectant mothers. These symptoms may lead to a decrease in appetite, dehydration, and potentially hinder fetal development if not addressed appropriately. One natural, non-drug-based option to help alleviate these issues is orange juice consumption. This research aimed to explore the impact of orange juice intake on nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at the Fatimah Ali II Clinic, Deli Tua, in 2025. A quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design was used, involving 15 participants. Data were gathered using observation sheets and analyzed with the Wilcoxon signed-rank test. Results showed a statistically significant reduction in nausea and vomiting frequency after consuming orange juice, with a p-value of 0.002 ($p < 0.05$). These findings indicate that orange juice can effectively reduce nausea and vomiting during early pregnancy. Its rich content of vitamin C, folate, and antioxidants makes it a safe, natural, and cost-effective solution for managing morning sickness. This study aims to support the use of non-pharmacological approaches in addressing common pregnancy discomforts.

Keywords : Orange juice, nausea, vomiting, pregnant women, first trimester, non-pharmacological therapy

1. PENDAHULUAN

Keluhan morning sickness bagi wanita hamil umumnya dipengaruhi karena meningkatkan kadar hormon estrogen, progesteron, serta hormon human chorionic gonadotropin (HCG). Kenaikan sejumlah hormone ini dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami lemas, pucat, terganggu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, mengalami penurunan nafsu makan, hingga penurunan jumlah berat badan. Hal ini juga

mungkin mengakibatkan kekurangan gizi dan dehidrasi, yang pada akhirnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi yang membahayakan kesehatan ibu serta janin bisa terancam bila tidak ditangani dengan benar, situasi ini dapat berdampak serius pada janin, seperti risiko keguguran (abortus), kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, atau bahkan kelainan pada bayi yang baru lahir (Erika & Hasibuan, 2022).

Kehamilan merupakan proses fisiologis alami yang dialami oleh perempuan, dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga usia kehamilan mencapai 12 minggu. Pada trimester awal, sebagian besar keluhan berupa mual dan muntah begitu dikenal sebagai morning sickness umum dialami bagi ibu hamil. Sekitar 50–90% ibu hamil merasakan kondisi ini, yang meskipun umumnya muncul pada pagi hari, juga bisa muncul pada siang atau malam hari. Gejala morning sickness biasanya mulai dirasakan di usia kehamilan minggu ke-9 hingga ke-10, dengan intensitas tertinggi di minggu ke-11 hingga minggu ke-13 (Siregar et al., 2024).

Tingkat keparahan mual pada ibu hamil berbeda-beda, ada yang tidak merasakan gejala sama sekali, sementara yang lain mengalami mual berat hingga muntah terus-menerus. Mengingat sensitivitas tubuh ibu hamil terhadap obat-obatan, maka penggunaan terapi alternatif atau komplementer direkomendasikan sebagai upaya mengurangi keluhan tersebut. Sebagian solusi yang dapat dipakai pada rumah yaitu dengan mengonsumsi buah-buahan serta memanfaatkan tumbuhan obat atau metode pengobatan tradisional (Soa et al., 2018).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), setidaknya 15% wanita hamil mengalami emesis gravidarum. Sementara itu, ciri-ciri mual dan muntah dikenal dengan mual dan muntah yang dialami oleh sebanyak 70–80% ibu hamil. Emesis gravidarum terjadi secara global

dengan jumlah masalah yang bervariasi, yaitu antara 1–3% dari jumlah kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, dan 0,5% di California. Di Indonesia sendiri, dari 2.203 kasus kehamilan yang berhasil diamati dari segi menyeluruh, tercatat sebanyak 543 kehamilan disertai dengan munculnya emesis gravidarum pada ibu (Arisandi, 2024).

Menurut informasi dari American Pregnancy Association (APA), mayoritas ibu yang tengah hamil menunjukkan gejala mual dan muntah pada pagi hari dalam berbagai tingkat keparahan, dengan sekitar 60.000 kondisi yang memerlukan intervensi medis di rumah sakit. Jumlah ini kemungkinan masih lebih rendah dari kenyataan, karena banyak ibu hamil hanya mendapatkan perawatan di rumah atau secara rawat jalan. The Hyperemesis Education and Research Foundation menyatakan bahwa kasus emesis gravidarum menghasilkan pemasukan minimal 200 juta dolar AS per tahun bagi rumah sakit di Amerika. Dari sisi ekonomi, Amerika Serikat diperkirakan menghabiskan hingga 2 miliar dolar untuk penanganan mual dan muntah saat kehamilan. Anggaran tersebut terdiri dari sekitar 60% biaya langsung seperti pengobatan dan rawat inap, serta 40% biaya tidak langsung seperti kerugian akibat absensi kerja (Nurbadriah, 2019).

Penelitian ini menggunakan intervensi berupa pemberian jus jeruk. Oleh karena itu, dilakukan uji eksperimen untuk membuktikan secara ilmiah “pengaruh konsumsi

jus jeruk terhadap mual muntah pada wanita hamil trimester pertama". Tujuan dari Kajian ini dimaksudkan yaitu menggali sejauh mana manfaat jus jeruk untuk mengurangi keluhan morning sickness pada ibu hamil, mengingat sebagian besar masyarakat masih belum memahami potensi manfaat dari jus jeruk bagi kehamilan. Diharapkan, jus jeruk dapat dimanfaatkan sebagai pilihan alternatif alami sebelum beralih ke obat antiemetik. Berdasarkan latar belakang tersebut dan hasil survei awal yang dilakukan peneliti, menemukan bahwa terdapat 20 Ibu yang sedang hamil pada awal kehamilan dan akan dijadikan responden. Dengan demikian, peneliti bermaksud untuk mengangkat judul "Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Fatimah Alih II".

2. Metode

Jenis dan kerangka Penelitian Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi-experimental. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konsumsi jus jeruk bagi kasus mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Klinik Fatimah Ali II. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Fatimah Ali II pada tahun 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan kemudahan akses bagi peneliti, karena lokasinya yang dekat memungkinkan peneliti untuk berinteraksi langsung dengan

responden yang menjadi subjek penelitian.

Sekumpulan kelompok dalam studi ini mencakup seluruh ibu hamil trimester pertama yang merasakan mual dan muntah di Klinik Fatimah Ali II, dengan total sebanyak 15 orang. Adapun sampel penelitian terdiri dari seluruh ibu hamil trimester pertama yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC) ke klinik tersebut dengan keluhan mual dan muntah, sebanyak 15 orang. Studi ini menggunakan teknik total sampling, dimana dengan melibatkan seluruh kumpulan kelompok sebagai sampel penelitian.

3. HASIL

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	F	%
Usia		
26-30 Tahun	5	33,3%
31-35 Tahun	3	20,0
36-40 Tahun	7	46,7
Total	15	100%
Pendidikan		
SD	5	33,3
SMP	5	33,3
SMA	5	33,3
Total	15	100%
Pekerjaan		
Bekerja	7	46,7
Tidak Bekerja	8	53,3
Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh data yaitu dari 15 partisipan yang diteliti, sebanyak 5 orang (33,3%) berumur 26–30 tahun, 3 orang (20,0%) berumur 31–35 tahun, dan 7 orang (46,7%) berada pada rentang usia 36–40 tahun. Jika dilihat dari tingkat pendidikan, masing-masing kategori—SD, SMP, dan SMA—memiliki jumlah yang setara, yaitu 5 orang (33,3%). Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, terdapat 7 partisipan

(46,7%) yang memiliki pekerjaan dan 8 responden (53,3%) yang tidak bekerja.

Tabel 2. Tingkat Mual Muntah Sebelum diberikan Jus Jeruk

Kategori Mual Muntah	(n)	(%)
Ringan	0	0%
Sedang	13	86,7%
Berat	2	13,3%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 15 partisipan sebelum diberikan jus jeruk menjalani mual muntah dengan kategori sedang sebanyak 13 partisipan dengan presentase (86,7%), kemudian pada mual muntah dengan kategori berat sejumlah 2 orang dengan presentase (13,3%).

Tabel 3. Tingkat Mual Muntah Sesudah diberikan Jus Jeruk

Kategori Muntah	Mual (n)	(%)
Ringan	11	0%
Sedang	4	86,7%
Berat	0	13,3%
Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 15 partisipan, sebelum diberikan jus jeruk, sejumlah 11 partisipan (73,3%) merasa mual dan muntah dalam tingkat ringan. Selanjutnya, untuk kategori mual muntah lainnya.

Tabel 4. Distribusi Nilai Rata-rata Pemberian Jus Jeruk pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Fatimah Ali II

Variabel	N	Mi n	Ma x	Mea n	SD
Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1	15	4	7	5,00	,834
	15	2	7	3,00	1.502

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa nilai rata-rata Pemberian Jus Jeruk Responden sebelum Intervensi 5,00 dengan standar deviasi ,834, sedangkan nilai rata-rata Pemberian Jus Jeruk responden sesudah intervensi adalah 3,00 disertakan standar deviasinya 1,502. Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui

adanya penurunan nilai kebanyakan sebelum dan sesudah perlakuan dengan selisih 2,00.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisis Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Fatimah Ali II Tahun 2025.

		N	Mean	Z Rank
Posttest-Pretest	Negativ ranks	12	6,50	-3,133
	Positive ranks	0	,00	
	Ties	3		
	Total	15		

Analisis Bivariat dilakukan agar memberikan gambaran partisipan menurut perubahan Mual Muntah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian Jus Jeruk terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I Di Klini Fatimah Ali II. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh data sebelum dilakukan intervensi pemberian jus jeruk kepada 15 responden yang awalnya memiliki

Sebelum intervensi, responden merasakan mual muntah dengan kategori sedang dan berat. Setelah diberikan perlakuan berupa jus jeruk, salah satu partisipan merasakan penurunan intensitas mual muntah menjadi kategori ringan dan sedang. Mengacu hasil uji Paired T-Test, analisis tidak dapat dilanjutkan karena sebaran

data tidak sesuai dengan distribusi normal, sehingga digunakan uji alternatif yaitu Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, maka berarti nilai p lebih kecil dari taraf signifikan $0,05$. Nilai Z -hitung sebesar $-3,133$ menunjukkan adanya penolakan terhadap hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_a), kesimpulan yang dapat diambil yaitu pemberian jus jeruk berpengaruh terhadap menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Dari total 15 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah, sebagian besar menunjukkan perbaikan setelah intervensi. Namun, terdapat 3 responden yang tidak mengalami perubahan gejala meskipun telah diberikan jus jeruk.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan data pada Tabel 4.1, dari 15 responden yang diteliti, sebanyak 5 orang (33,3%) berada pada rentang usia 26–30 tahun, 3 orang (20,0%) berusia 31–35 tahun, dan mayoritas yakni 7 orang (46,7%) berusia 36–40 tahun. Berdasarkan jenjang pendidikan, setiap sejumlah 5 responden (33,3%) memiliki latar belakang pendidikan SD, SMP, dan SMA. Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, diketahui bahwa 7 partisipan (46,7%) merupakan ibu bekerja, sedangkan 8 orang (53,3%) tidak bekerja.

Secara medis, umur 20 hingga 35 tahun dianggap sebagai rentang usia reproduksi Yang terjamin

keamanannya bagi ibu hamil hingga melahirkan. Memasuki usia di atas 35 tahun, wanita cenderung menghadapi risiko yang lebih tinggi terhadap komplikasi kehamilan dan persalinan, termasuk meningkatnya kemungkinan kelainan kongenital (Rinata & Andayani, 2018). Usia sendiri didefinisikan Sebagai periode hidup seseorang yang dimulai dari kelahiran. Usia ideal untuk reproduksi sehat pada perempuan berada antara 20 hingga 35 tahun. Di bawah umur 20 tahun, organ reproduksi belum berkembang sempurna secara fisik dan psikologis, sedangkan di atas usia 35 tahun, fungsi reproduksi mulai menurun, yang dapat meningkatkan risiko gangguan pada ibu maupun janin (Sari et al., 2024).

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil (80,4%) memiliki tingkat pendidikan dasar dan menengah (SD hingga SMA), sedangkan sisanya (19,6%) memiliki pendidikan yang lebih tinggi. Tingkat pendidikan berperan penting dalam kemampuan individu memahami informasi terkait kehamilan dan persalinan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin besar kemampuannya dalam mempersiapkan diri secara psikologis menghadapi proses persalinan, sehingga dapat mengurangi tekanan mental (Rinata & Andayani, 2018).

Dalam penelitian ini, hampir seluruh responden memiliki tingkat pendidikan yang baik. Pendidikan diketahui mempengaruhi gaya hidup serta perilaku kesehatan seseorang. Seseorang yang

memiliki jenjang pendidikan lebih tinggi umumnya lebih mudah mengakses dan memanfaatkan layanan kesehatan, karena memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap manfaat pemeriksaan kehamilan. Maka dari itu, pendidikan menjadi faktor penting dalam menentukan pengetahuan dan sikap seseorang terhadap praktik kesehatan (Sari et al., 2024).

Meski demikian, peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan tinggi tidak selalu menjamin ibu hamil terhindar dari emesis gravidarum terhadap kehamilan yang dialaminya, yang memengaruhi cara mereka merespons perubahan fisik dan emosional selama kehamilan (Sari et al., 2024).

Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian Fauziah dan rekan-rekan (2022) yang menyatakan bahwa status pekerjaan memiliki hubungan dengan kejadian emesis gravidarum. Kondisi ini terjadi karena stres yang dialami oleh ibu hamil akibat pekerjaan dapat memicu munculnya indikasi mual dan muntah selama masa kehamilan (Sari et al., 2024).

Hasil Univariat

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa secara umum frekuensi mual muntah sebelum pemberian jus jeruk adalah 5,00 dengan standar deviasi 0,834, dan menurun menjadi 3,00 setelah intervensi, dengan standar deviasi 1,502. Hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata sebesar 2,00 setelah perlakuan.

Teori ini berhubungan dengan penelitian Rofi'ah et al. (2017), yang menunjukkan yaitu ibu hamil trimester pertama dengan hyperemesis gravidarum umumnya mengalami mual muntah berlebih hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sementara itu, hasil penelitian Lazdia & Putri (2020) juga mendukung bahwa intervensi non-farmakologis, seperti rebusan jahe, mampu menurunkan intensitas mual muntah dari lebih dari 7 kali per hari menjadi 3–4 kali. Demikian pula, pemberian jus jeruk menunjukkan hasil serupa dalam mengurangi tingkat keparahan hyperemesis gravidarum.

Hasil Bivariat

Analisis bivariat menunjukkan adanya penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah intervensi pemberian jus jeruk. Sebelum intervensi, salah satu responden mengalami mual muntah sedang hingga berat, dan setelahnya menurun menjadi ringan hingga sedang. Uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan ($p = 0,000$), yang menyatakan jus jeruk efisien dalam mengurangi mual muntah, meskipun ada 3 responden yang tidak mengalami perubahan.

Hasil ini sehubungan dengan penelitian Rahmawati et al. (2018), yang menunjukkan penurunan intensitas mual muntah setelah pemberian jeruk nipis. Hal ini membuktikan bahwa terapi komplementer seperti buah-buahan dapat membantu mengatasi keluhan mual muntah akibat perubahan hormon HCG selama

kehamilan (Arpen & Marniati, 2025).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus jeruk selama 7 hari efektif mengurangi jumlah kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Sebelum intervensi, gejala tergolong sedang hingga berat, namun setelah intervensi banyak responden mengalami penurunan hingga gejala ringan. Uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan ($p = 0,002$), sehingga jus jeruk dapat dijadikan alternatif terapi non-obat yang aman dan mudah diterapkan

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., & Nursanti, R. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan Bidan*, 8(2), 112–118.
- Andini, M., & Lestari, S. (2021). Asupan Vitamin C Dari Jus Jeruk Dan Gejala Gastrointestinal Pada Trimester Awal. *Jurnal Kedokteran Tropis Dan Gizi*, 10(1), 70–76.
- Arisandi, D. (2024). Efektivitas Minuman Jahe Dan Jus Jeruk Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB D Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 4, 7890–7898.
- Arsyer, R. S., & Manafiah, S. (2023). Vol. 7 No. 2 Edisi 2 Januari 2023. <https://Journal.Unsika.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Sehat/Article/View/723>, 90–97.
- Bahri, D., & Rachmawati, E. (2022). Perbandingan Efektivitas Air Lemon Dan Jahe Pada Mual Muntah Kehamilan Trimester I. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 47–54.
- Cahyono, A., & Prameswari, N. (2020). Terapi Jus Citrus Sebagai Pendekatan Non-Farmakologis Dalam Menurunkan Emesis Gravidarum. *Jurnal Gizi Dan Kebidanan*, 5(1), 89–94.
- Damayanti, R., & Mulyani, T. (2019). Peran Nutrisi Dan Vitamin C Dalam Pencegahan Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 6(2), 65–70.
- Fauziah, R., Hasanah, L., & Indriani, S. (2021). Vitamin C Dan Peningkatan Nafsu Makan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Mual. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 4(3), 120–125.