

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menerangkan tentang hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil trimester satu, di wilayah kerja puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan pada bulan Agustus 2023, dengan Judul Pengaruh Minuman Jahe terhadap mual muntah pada Ibu hamil di Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan. Diberikan intervensi kepada ibu hamil minuman jahe 15 mg 2 kali sehari dengan air hangat 200 ml, pada pagi hari dan malam hari sebelum makan selama 4 hari, dilakukan perlakuan dengan pre test dan post test. Data yang di berikan adalah data umum dan data khusus. Dalam hal data umum diantaranya karakteristik berdasarkan umur, karakteristik berdasarkan pendidikan, karakteristik berdasarkan status gravida, karakteristik usia kehamilan, karakteristik jumlah anak yang hidup. Sedangkan data khusus berupa data dari karakteristik sebelum pemberian minuman jahe dan sesudah pemberian minuman jahe, di dukung dengan hasil dari uji statistik.

#### **4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sambeng pada bulan Agustus 2023 dengan Judul Pengaruh Minuman Jahe terhadap Mual muntah pada Ibu hamil di Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan. Puskesmas Sambeng merupakan salah satu Puskesmas dari 33 Puskesmas yang ada di Kabupaten Lamongan dengan puskesmas pedesaan yang sebelah timur berbatasan dengan desa mantup kecamatan mantup, sebelah selatan berbatasan dengan

desa Ngusikan Kabupaten Jombang, sebelah Barat dengan Kecamatan Ngimbang, sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Sugiyo dan Kedungpring. Tepatnya berada di Jln. Raya Sambeng no 09, Kecamatan Sambeng Kabupaten. Lamongan. Puskesmas Sambeng mempunyai berbagai pelayanan diantaranya pelayanan umum dan jiwa, ruang pemeriksaan lansia, ruang pemeriksaan Kesehatan Ibu dan Imunisasi, ruang pemeriksaan anak, ruang gizi dan laktasi, P2M, Laboratorium maupun Ruang Farmasi serta masih banyak pelayanan lain di masyarakat melalui promkes maupun program lain. Angka kunjungan tiap harinya berkisar 40-50 pasien, sedangkan di ruang pemeriksaan Kesehatan Ibu dan Imunisasi berkisar 30-32 orang tiap bulannya. Di ruang pemeriksaan Ibu dan Imunisasi dilakukan pemeriksaan ANC Terpadu, Kesehatan reproduksi dan Imunisasi. Pemeriksaan ANC dilakukan terpadu dilakukan bersama dengan kerjasama berkesinambungan dengan laborat, gizi maupun dengan ruang pemeriksaan gigi dan mulut. Perkembangan kesehatan ibu hamil sangat diutamakan untuk memantau dan memastikan tumbuh kembang calon bayi dan ibu dalam kondisi baik, mendeteksi dini segala kemungkinan komplikasi kehamilan. Pemeriksaan ibu hamil sejak awal kehamilan sangat di anjurkan di lakukan di Puskesmas untuk mempersiapkan ibu menghadapi kehamilan dan peningkatan pengetahuan ibu hamil.

## 4.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini akan menjelaskan data yang dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan panduan kuesioner dan hasil pre test dan posttest pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan.

### 4.2.1 Data Umum

#### 1. Karakteristik Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

No	Umur	Frekuensi	%
1.	≤ 20 Tahun	0	0
2.	21- 34 Tahun	22	73,3
3.	≥ 35 Tahun	8	26,7
<b>Total</b>		30	100,0

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar umur responden adalah berumur 21- 34 tahun sebanyak 22 orang (73,3%).

#### 2. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

No	Umur	Frekuensi	%
1.	SD- SMP	12	40,0
2.	SMA	14	46,7
3.	Perguruan Tinggi	4	13,3
<b>Total</b>		30	100,0

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar pendidikan responden adalah SMA sebanyak 14 orang (46,7%).

### 3. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

No	Umur	Frekuensi	%
1.	Tidak bekerja	17	56,7
2.	Swasta	10	33,3
3.	Lainnya	3	10,0
<b>Total</b>		30	100,0

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar pekerjaan responden adalah Tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga sebanyak 17 orang (56,7%)

### 4. Karakteristik Berdasarkan Status Gravida

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gravida pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

No	Umur	Frekuensi	%
1.	Primigravida	12	26,7
2.	Multigravida	22	73,3
<b>Total</b>		30	100,0

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar status gravida responden adalah multigravida sebanyak 22 orang (73,3%).

### 5. Karakteristik Berdasarkan Usia Kehamilan

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

No	Umur	Frekuensi	%
1.	1- 4 Minggu	18	60,0
2.	5- 8 Minggu	8	26,7
3.	9- 12 Minggu	4	13,3
<b>Total</b>		30	100,0

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar usia kehamilan pada responden adalah usia kehamilan 1- 4 minggu sebanyak 18 orang (60%).

## 6. Karakteristik Berdasarkan Jumlah Anak Yang Hidup

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Anak Yang Hidup pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

No	Umur	Frekuensi	%
1.	1 Anak	10	33,3
2.	2 Anak	16	53,3
3.	Lebih dari 2 anak	4	13,3
<b>Total</b>		30	100,0

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar jumlah anak yang hidup responden adalah 2 anak sebanyak 16 orang (53,3%).

### 4.2.2 Data Khusus

#### 1. Karakteristik Berdasarkan Skoring Mual Muntah Sebelum Pemberian Minuman Jahe

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skoring Mual Muntah Sebelum Pemberian Minuman Jahe pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

No.	Mual muntah	Frekuensi	%
1.	Mual Muntah Sedang	10	33,3
2.	Mual Muntah Ringan	20	66,7
3.	Tidak Mual Muntah	0	0
<b>Total</b>		30	100,0

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar score mual muntah responden sebelum diberikan minuman jahe adalah mual muntah ringan sebanyak 20 orang dengan persentase (66,7%).

## 2. Karakteristik Berdasarkan Skoring Mual muntah Sesudah Pemberian Minuman Jahe

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skoring Mual Muntah Sesudah Pemberian Minuman Jahe pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

No.	Mual muntah	Frekuensi	%
1.	Mual Muntah Sedang	0	0
2.	Mual Muntah Ringan	23	76,7
3.	Tidak Mual Muntah	7	23,3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.8 dapat menjelaskan bahwa sebagian besar score mual muntah responden setelah diberikan minuman jahe adalah mual muntah ringan sebanyak 23 orang dengan persentase (76,7%).

## 3. Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Minuman Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

Tabel 4.9 Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan

Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil											
Pemberian Minuman Jahe	Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil						P- Value Uji Wilcoxon	Nilai Rata Rata Pretest	Nilai Rata Rata Posttest	Nilai Rata Rata Skor Penurunan	
	Tidak Mual Muntah		Mual Muntah Ringan		Mual Muntah Sedang						Total
	n	%	n	%	n	%					
	n	%	n	%	n	%					n
<b>Sebelum</b>	0	0%	20	66,6%	10	33,4%	<b>30</b>	<b>100%</b>			
<b>Sesudah</b>	7	23,4%	23	76,6%	0	0%	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>0,000</b>	<b>6,33</b> / <b>3,93</b>	

Sumber data: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa adanya perubahan pada tingkat mual muntah ibu hamil, sebelum diberikan minuman jahe hasil pretest mual muntah ibu hamil masih terdapat ibu hamil dengan mual muntah sedang dengan sebanyak 10 pasien (33,4%) dengan jumlah terbanyak ibu hamil dengan mual muntah ringan sebanyak 20 orang (66,6%). Setelah diberikan minuman jahe dan dilakukan post test dengan hasil sebagian besar mengalami mual muntah ringan sebanyak 23 orang (76,6%) dengan 7 orang (23,4%) yang sudah menjadi tidak mual. Meskipun sama sama memiliki kategori mual muntah yang ringan namun hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya pengurangan nilai mual dan muntah pada ibu hamil dengan rata rata skor penurunan pada pretest dan posttest mual muntah ibu hamil yaitu 2.3. Hasil pengolahan data uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dengan kesimpulan terdapat pengaruh pemberian minuman jahe terhadap mual muntah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan.

### **4.3 Pembahasan**

#### **4.3.1 Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum Pemberian Minuman Jahe**

Dari hasil penelitian yang di lakukan di Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan tentang frekuensi mual muntah ibu hamil trisemester 1 di dapatkan hasil pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat mual muntah yang ringan sebanyak 20 orang (66,7%) dan yang memiliki tingkat mual muntah sedang sebanyak 10 orang (33,3%) sebelum diberikan minuman jahe.

Menurut Rindasari Munir (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil yaitu usia ibu, paritas, jarak kehamilan, dan pengetahuan ibu. Faktor yang mempengaruhi mual yang pertama adalah usia ibu, dalam penelitian pada tabel 4.1 menjelaskan bahwa sebagian besar usia ibu yang menjadi responden adalah berumur 21- 34 tahun sebanyak 22 orang (73,3%). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Penelitian oleh Kartika Chandra Suryaningrum (2019), menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara usia ibu dengan terjadinya emesis gravidarum pada ibu hamil, dengan usia rata rata paling banyak usia 20 - 35 tahun. Diperkuat dengan jurnal penelitian oleh Novita Rudiyaniti (2019), menjelaskan bahwa umur ibu hamil mempunyai hubungan yang signifikan dengan emesis gravidarum pada ibu hamil. Umur kehamilan yang resiko terjadi mual muntah pada usia kurang dari 20 tahun dan di atas 35 tahun, sehingga umur yang baik untuk proses reproduksi ialah pada umur 20-35 tahun (Manuaba 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi mual dan muntah ibu hamil di pengaruhi antara lain faktor umur, paritas, hormonal, gizi, pekerjaan dan psikologis (Retnowati,2019). Pada kehamilan di usia muda terutama primipara belum dapat beradaptasi dengan hormone estrogen dan korionik gonadotropin yang beresiko terjadinya mual muntah di perut saat kehamilan (Wiknjosastro,2018)

Menurut asumsi peneliti dengan usia yang masih di bawah 20 tahun perkembangan psikologis wanita masih belum cukup siap untuk mengalami kehamilan, masih belum stabil dalam mengambil keputusan, dengan usia yang kurang dari 20 tahun terutama pada primipara belum bisa beradaptasi dengan



hormone *HCG* sehingga mengakibatkan kadar asam lambung meningkat, tingkat cemas dan ketidaknyamanan di perut sehingga mual muntah pada kehamilan tetap terjadi pada trisemester 1. Sedangkan umur di atas 35 tahun psikologis ibu hamil sudah mengalami kejenuhan ada tingkat kebosanan tersendiri menjalani rutinitas kehamilan terlebih multipara ada kecemasan dirinya akan kurang perhatian dari keluarga terlebih dari suami karena merasa semakin berumur dan badan tidak dalam porsi yang muda lagi. Pada usia ibu dibawah 20 tahun panggul dan rahim ibu masih relatif kecil dan kematangan organ reproduksi belum optimal, disamping faktor usia yang masih muda psikologis ibu muda yang masih muda psikologis sedangkan apabila diatas 35 tahun fungsi pada organ reproduksi akan mengalami penurunan dan dari keduanya dapat mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil. Sehingga usia dapat mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil, semakin berisiko usia ibu hamil semakin tidak normal mual muntah pada ibu hamil begitu sebaliknya.

Faktor yang mempengaruhi mual muntah ibu hamil selanjutnya adalah pendidikan. Hasil penelitian pada tabel 4.2 menjelaskan bahwa dalam penelitian ini rata rata pendidikan ibu hamil adalah SMA sebanyak 14 orang (46,7%). Menurut penelitian Irviani Anwar Ibrahim (2021), yakni terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan kejadian emesis gravidarum. Selaras juga dengan teori bahwa dimana dengan mempunyai pendidikan yang baik diharapkan ibu akan menjadi lebih gampang dalam menjaga terhadap dirinya maupun kehamilannya dengan menjalankan arahan yang diberikan oleh petugas kesehatan, dengan begitu ibu dapat melalui masa kehamilannya (Lubis, 2020).

Asumsi peneliti dalam hal ini pengetahuan ibu hamil dapat mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil, karena bila ibu hamil memiliki pengetahuan tentang kehamilannya seperti kejadian emesis gravidarum maka itu dapat mempengaruhi sikap dari ibu hamil tersendiri seperti menghindari sesuatu yang dapat memicu mual muntah. Dengan memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi maka dorongan dan pola pikir ibu hamil menjadi lebih baik. Tetapi di wilayah Puskesmas Sambeng masih terbanyak lulusan setara SMA dibandingkan Perguruan Tinggi maupun SMP karena taraf ekonomi pedesaan. Sehingga faktor yang mempengaruhi yang dapat mempengaruhi mual muntah ibu hamil dalam penelitian ini antara lain usia ibu hamil dan pendidikan.

#### **4.3.2 Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Sesudah Pemberian Minuman Jahe**

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan pada tabel 4.8 dijelaskan bahwa sebagian besar skor mual muntah responden setelah diberikan minuman jahe adalah mual muntah ringan sebanyak 23 orang dengan persentasi (76,7%) dengan skor tidak mual muntah sebanyak 7 orang (23,3%). Terjadi penurunan dari mual muntah berat sebanyak 10 Orang turun menjadi tidak ada yang mengalami mual muntah sedang lagi, sedangkan mual muntah ringan menjadi dominan ada 23 orang, dan ada 7 orang yang tidak mengalami mual muntah, yang pada awalnya semua di mual muntah berat dan mual muntah ringan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan skor mual muntah ibu hamil setelah diberikan minuman jahe. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Weli (2022) yang menunjukkan hasil dari 15 responden sebelum diberikan air jahe, yang mengalami frekuensi mual muntah  $\geq 3$  Kali sebanyak 15 orang (100%)

dan setelah diberikan air jahe yang mengalami frekuensi mual muntah  $\geq 3$  Kali sebanyak 2 orang (13,3%) dan mual muntah  $< 3$  Kali sebanyak 13 orang (86,7%).

Minuman jahe memiliki kandungan minyak atsiri dan beberapa kandungan lain seperti minyak aromaterapi, zingiberol, kurkumen, flandrena, bisabilena, gigerol, dan vitamin A yang dapat menghalangi serotonin yang merupakan neuro transmitter pada neuron serotonergis yang disintesiskan sel-sel enterokromafin dengan sistem saraf pusat ke dalam saluran pencernaan sehingga dapat mengatasi mual dan muntah karena jahe memberikan rasa nyaman di dalam perut (Harahap, 2020). Responden mengalami penurunan tingkat mual muntah dilihat dari hasil skor kuesioner tingkat mual muntah yang sudah diberikan sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe yang menunjukkan adanya penurunan skor dari mual muntah berat menjadi ringan hingga tidak adanya lagi mual muntah pada responden ibu hamil. Hal ini karena kandungan pada jahe membuat rasa nyaman pada perut ibu hamil yang semula merasa mual menjadi menurun karena rasa nyaman yang dihasilkan oleh minuman jahe.

#### **4.3.3 Pengaruh Pemberian Minuman Jahe terhadap Mual Muntah Ibu Hamil**

Hasil penelitian pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa adanya perubahan pada tingkat mual muntah ibu hamil, sebelum diberikan minuman jahe hasil pretest mual muntah ibu hamil masih terdapat ibu hamil dengan mual muntah sedang dengan sebanyak 10 pasien (33,4%) dengan jumlah terbanyak ibu hamil dengan mual muntah ringan sebanyak 20 orang (66,6%). Setelah diberikan minuman jahe dan dilakukan post test dengan hasil sebagian besar

mengalami mual muntah ringan sebanyak 23 orang (76,6%) dengan 7 orang (23,4%) yang sudah menjadi tidak mual. Hasil pengolahan data uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dengan kesimpulan terdapat pengaruh pemberian minuman jahe terhadap mual muntah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan. Menurut Wardani (2020) bahwa sesudah pemberian ekstrak jahe dari 30 Orang ibu hamil yang diberikan perlakuan mual muntah ringan ada 22 orang (73,6%) jauh lebih banyak daripada 8 orang (26,7%) mual muntah sedang, terjadi penurunan jumlah responden ke mual muntah ringan. Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan obat tradisional untuk mual dan muntah di banyak dibudayakan dan telah diteliti untuk digunakan dalam mabuk perjalanan, mual di pagi hari, dan mual pasca operasi (Crichton et al., 2019). Penelitian ini diperkuat dengan jurnal penelitian dari Rahmaini Fitri Harahap (2020), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa 80% ibu hamil setelah meminum jahe mengalami perubahan mual muntah yaitu dari mual muntah berat menjadi sedang. Diperkuat dengan penelitian dari Wenny Lazdia (2020), menjelaskan bahwa dalam hasil penelitiannya pemberian minuman jahe hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan emesis gravidarum dengan *p value* = 0,00 yang menandakan ada pengaruh antara pemberian jahe hangat dengan mual muntah ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil yang didapat ibu hamil yang diberikan minuman jahe merasakan nyaman diperut, perut terasa hangat, dan mual muntah menurun. Sehingga pemberian minuman jahe dapat dibuktikan bahwa dapat mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil. Bahan yang di gunakan sama

yaitu menggunakan bahan dasar jahe baik dalam bentuk ekstrak, instan maupun rebusan di dapatkan pengaruh terhadap ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum terutama di semester satu. Jahe banyak mengandung minyak atsiri, gingerol, dan shogaol yang mampu memblokir serotonin yang dapat menekan keluhan mual muntah ibu hamil. Memberikan rasa segar dan memberikan rasa hangat di lambung sehingga peningkatan hormone *HCG* dapat diturunkan. Juga mengurangi ketegangan tonus otot, mengurangi ketidaknyamanan asam lambung, sehingga mual muntah dapat dikurangi. Hal ini membuktikan bahwa jahe sangat bermanfaat terhadap upaya mengatasi mual muntah pada ibu hamil, memberikan rasa nyaman pada trisemester pertama secara baik.

Efektifitas dan efisiensi minuman jahe yang di lakukan oleh Peneliti yaitu dengan memberikan minuman jahe hangat dengan intervensi 2 kali dalam 24 jam, bertahan 12 jam diberikan selama 4 hari secara berturut-turut agar memberikan efek yang maksimal untuk menahan mual muntah ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Yulia Dinda Lestari (2020), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa lama waktu pemberian antara 1- 10 hari pemberian dan didapatkan penurunan frekuensi mual dan muntah pada hari ke 4. Diperkuat dalam penelitian Dewi Aprilia Ningsih (2019), dalam jurnalnya seduhan jahe diberikan 2x1 dalam keadaan hangat selama 4 hari dan menunjukkan penurunan frekuensi mual muntah yang signifikan. Hal ini karena jahe dapat mengurangi rasa mual muntah dengan melemaskan otot-otot pada saluran pencernaan secara bertahap dan terbukti efektif dalam waktu 4 hari. Menurut Sekolah Herbal Muslim Abu Bakar Jahe dikonsumsi 2 kali dalam sehari dengan dosis pemberian 15 gram

minuman jahe dan tidak boleh lebih dari 200 gram. Jahe diseduh dengan air hangat 200 ml di minum pada pagi dan sore hari. Minuman jahe hangat efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil terutama trimester satu. Jahe mampu memblokir reflek muntah, rasa tidak nyaman di lambung sehingga mual muntah ibu hamil menjadi menurun ketika telah dikonsumsi selama empat hari dengan konsumsi teratur pada pagi hari dan sore hari sebelum makan pada ibu hamil.



