

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- 1) Sebagian besar ibu hamil trimester I di Puskesmas Pungging Kabupaten Mojokerto mengalami mual muntah dalam kategori sedang dan berat..
- 2) Sebagian besar ibu hamil trimester I di Puskesmas Pungging Kabupaten Mojokerto mengalami mual muntah dalam kategori sedang dan ringan..
- 3) Ada pengaruh Pemberian Instan Jahe Seduh Terhadap Mual Dan Muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Pungging Kabupaten Mojokerto. Hal ini terjadi karena kandungan yang dimiliki Jahe mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sehingga mengurangi ketegangan yang terjadi dan dapat mengurangi frekuensi mual muntah

5.2. Saran

1) Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan informasi atau pengetahuan yang dimiliki tentang penatalaksanaan mual dan muntah selama kehamilan dengan cara bertanya pada petugas atau sadar dan juga membaca buku atau melihat artikel internet sehingga ibu hamil dapat menangani mual dan munta selama masa kehamilan dengan lebih baik dan tepat.

2) **Bagi Instansi Kesehatan**

Diharapkan bagi instansi kesehatan terutama bidan dapat meningkatkan kualitas pelayanan terutama pada penanganan mual muntah pada ibu hamil dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan dan juga pemberian leaflet untuk mempermudah ibu hamil dalam melakukan penanganan atau penatalaksanaan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

3) **Bagi Peneliti Berikutnya**

Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait penggunaan minuman jahe dalam bentuk rebusan ataupun ekstrak jahe sehingga hasil penelitian dapat lebih mengetahui efektivitas dari penggunaan jahe dalam menangani mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

