

BAB 5

PENUTUP

5.1.Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian *ginger biscuits* efektif menurunkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kupang Kabupaten Mojokerto. Kandungan jahe pada biskuit ini juga merangsang peningkatan motilitas lambung dan mempercepat proses pengosongan lambung, sehingga rasa mual yang timbul pada ibu hamil trimester I dapat berkurang. Penurunan rangsangan pada pusat mual muntah inilah yang secara langsung membuat tingkat mual muntah pada ibu hamil menjadi lebih ringan hingga hilang setelah pemberian *ginger biscuits* selama tiga hari.

5.2.Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Disarankan pada ibu hamil terutama trimester pertama untuk mengonsumsi *ginger biscuits* sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, mudah didapat dalam mencegah keluhan mual muntah selama kehamilan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Pada tenaga kesehatan diharapkan dapat menjadikan *ginger biscuits* sebagai intervensi keperawatan mandiri yang dianjurkan kepada ibu hamil trimester I dalam mengatasi *emesis gravidarum*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan menambah wawasan keilmuan mengenai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengatasi *emesis gravidarum*, khususnya penggunaan *ginger biscuits* dalam menangani *emesis gravidarum*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta durasi intervensi yang lebih panjang, agar hasil yang diperoleh dapat diterapkan secara lebih luas. Selain itu, dapat pula dilakukan penelitian dengan variasi dosis, bentuk olahan jahe lain, atau membandingkan efektivitas *ginger biscuits* dengan terapi lainnya untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas jahe dalam mengatasi *emesis gravidarum*.

