

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan air rebusan jahe, ibu hamil trimester I mengalami mual dan muntah dengan nilai rata-rata skor frekuensi mual dan muntah sebesar 8,53.
2. Setelah diberikan air rebusan jahe, nilai rata-rata skor frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I mengalami penurunan menjadi 3,71.
3. Terdapat perbedaan frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah pemberian air rebusan jahe.

B. Saran

1. Bagi Petugas Kesehatan UPTD Puskesmas Baturiti I

Diharapkan dapat memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai manfaat air rebusan jahe sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

2. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil trimester I dapat memanfaatkan air rebusan jahe sebagai salah satu cara alami untuk membantu mengurangi keluhan mual dan muntah selama kehamilan dengan tetap memperhatikan aturan konsumsi yang aman.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.