

“REBUSAN JAHE UNTUK MENGATASI MORNING SICKNESS”

Uswatun Hasanah

Uswatunhasanah010618@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Morning sickness merupakan salah satu gangguan yang dialami hampir seluruh wanita ketika mengalami kehamilan, hal ini tidak terjadi di pagi hari saja tetapi di siang, sore maupun malam hari, biasanya wanita yang mengalami hal ini adalah kelompok usia kehamilan pada trimester pertama. Minuman rebusan jahe telah banyak diteliti dan menunjukkan hasil bahwa rebusan jahe bisa mengurangi morning sickness tanpa adanya efek samping. Hampir 50-90% wanita hamil mengalaminya, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan kehamilan. Sehingga diperlukan tindakan non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi jahe dalam bentuk minuman sehat jahe. **Metode:** Metode yang digunakan adalah membuat luaran dengan media Video untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai salah satu solusi bagi ibu hamil dengan keluhan mual muntah. **Hasil:** Luaran dalam bentuk Video tentang cara pembuatan minuman sehat berbahan jahe untuk mengatasi mual muntah ibu hamil. **Kesimpulan:** Telah terciptanya media edukasi berupa Video tentang minuman sehat berbahan jahe yang ternyata sangat bermanfaat untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Kata kunci : *mual muntah, minuman jahe*