

# **MEDIA EDUKASI BUKU SAKU TENTANG MINUMAN JAHE DAN SEREH UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM PADA TRIMESTER I**

**Sri Kustiyati  
Erni Nur Atikoh**

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Email: [erniatikoh@gmail.com](mailto:erniatikoh@gmail.com)

## **RINGKASAN**

**Latar Belakang:** Emesis gravidarum adalah gejala mual dan muntah yang biasanya muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan akan perlahan menghilang pada minggu ke-12. Mengonsumsi minuman yang berbahan alami seperti jahe dan serih dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil (*Emesis Gravidarum*). Rimpang jahe dan serih mengandung minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah. Cara pembuatan jahe dibakar sesaat untuk mendapatkan aroma yang kuat, dididihkan air dan masukkan jahe, tuang kedalam gelas yang berisi serih yang telah digeprek dan 1 sendok gula, aduk dan diamkan selama 5 menit kemudian minum selagi hangat – hangat kuku. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran buku saku dengan tema yang berjudul “Media Edukasi Buku Saku Tentang Minuman Jahe dan Serih Untuk Mengatasi *Emesis Gravidarum* Trimester I” dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 10 x 13 cm. **Hasil:** Menghasilkan Buku Saku berjudul “Media Edukasi Buku Saku Tentang Minuman Jahe dan Serih Untuk Mengatasi *Emesis Gravidarum* Pada Trimester I” dengan jumlah 32 halaman yang membahas mengenai Kehamilan, *Emesis Gravidarum*, Jahe, Serih serta cara pembuatan minuman jahe dan serih. **Kesimpulan:** Telah tercipta buku saku dengan judul “Media Buku Saku Tentang Minuman jahe dan serih Untuk mengatasi *Emesis gravidarum* Trimester I” yang siap untuk di HKI kan. **Saran:** Diharapkan buku saku ini dapat dijadikan sebagai alat bantu dalam promosi Kesehatan dan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kepada Masyarakat.

**Kata Kunci:** *Emesis gravidarum*, Kehamilan, Minuman jahe dan serih.

