

# EDUKASI MENGATASI MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DENGAN MENGGUNAKAN MINUMAN JAHE DAN SEREH MELALUI MEDIA BOOKLET

Yaumil Chairiah<sup>1</sup>, Rina Sri Widayati<sup>2</sup>  
[yauchairiah@gmail.com](mailto:yauchairiah@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang** : Penatalaksanaan mual muntah (*Morning Sickness*) ada dua cara yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi yaitu pemberian suplemen seperti B6, *Antihistamin*, *Fenotiazin*, dan *Odansentron*. Sedangkan secara nonfarmakologi yaitu seperti jaga pola makan dengan makan sedikit- sedikit tapi sering, hindari makanan yang mengandung lemak, berminyak, serta berbumbu keras, menyediakan cemilan seperti biskuit untuk di konsumsi setelah bangun dari tempat tidur, perbanyak minum air, dan mengkonsumsi minuman rebusan jahe dan serih. Konsumsi minuman jahe dan serih efektif untuk mengurangi mual muntah (*Morning Sickness*) yang dibuktikan dengan adanya penurunan jumlah responden yang mengalami *Morning Sickness* derajat *Moderated* dari 11 menjadi 1 responden. Hal ini dapat disebabkan karena komponen utama minyak atsiri jahe yang menyebabkan bau harum adalah zingiberen dan zingiberol. **Metode** : Metode luaran KIE yang digunakan berupa *Booklet* yang berisi edukasi mengatasi *Morning Sickness* pada ibu hamil trimester 1 dengan mengkonsumsi minuman jahe dan serih. **Hasil** : Media KIE yang dihasilkan berupa *Booklet* yang berjudul “Atasi Mual Muntah Ibu Hamil TM 1 Dengan Minuman Jahe dan Serih” ini dapat diterima dengan baik oleh responden dan menjadikannya sebagai media edukasi yang mudah untuk dipahami. **Kesimpulan** : *Booklet* yang berjudul “Atasi Mual Muntah Ibu Hamil TM 1 Dengan Minuman Jahe dan Serih” memudahkan responden dalam mengatasi keluhan mual muntah (*Morning Sickness*) yang dirasakan dan bahan yang disarankan dalam luaran tersebut sangat mudah didapatkan sehingga responden tidak merasa hal ini sulit untuk coba.

**Kata Kunci** : Ibu Hamil, Mual Muntah, Minuman Jahe dan Serih.