

BAB I

PENDAHULUAN

Kehamilan yang merupakan proses yang luar biasa yang terjadi pada uterus perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 Minggu hari pertama haid terakhir dimana pada masa kehamilan ini akan terjadi banyak perubahan seperti perubahan fisiologis yang sangat berpengaruh pada proses perkembangan dan pertumbuhan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi berlanjut pada proses implantasi berkembang hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Kasmiati *et al*, 2023)

Emesis gravidarum dapat diatasi secara farmakologis maupun non-farmakologis, dengan penanganan farmakologis seperti pemberian vitamin B6 (piridoksin) atau antihistamin memang efektif, penggunaannya harus dipertimbangkan secara hati-hati karena adanya risiko terhadap janin. Oleh karena itu, alternatif non-farmakologis menjadi pilihan yang semakin banyak diminati, terutama pengobatan tradisional berbasis herbal. Salah satu bahan herbal yang diketahui memiliki khasiat dalam meredakan mual adalah jahe. Konsumsi minuman jahe menjadi salah satu cara praktis dan alami untuk membantu mengurangi emesis gravidarum. Namun, berdasarkan observasi di lapangan, masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat jahe dalam mengatasi mual muntah kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tepat sasaran. Salah satu media yang dapat digunakan adalah booklet, karena sifatnya yang praktis, mudah dipahami, dan dapat diakses secara mandiri (Ningsih *et al.*, 2020).

Edukasi melalui media booklet mengenai manfaat minuman jahe dalam mengatasi emesis gravidarum diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, sehingga mereka dapat memilih penanganan alami yang aman dan efektif untuk menjaga kesejahteraan selama kehamilan. Selama ini, penanganan emesis gravidarum di layanan kesehatan setempat umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis, seperti pemberian vitamin B6 (piridoksin) atau antihistamin. sebagian ibu menyampaikan kekhawatiran terhadap penggunaan obat-obatan dalam

jangka panjang karena risiko efek samping dan dampaknya terhadap janin (Novitasari dan Riono, 2021).

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menawarkan solusi yang lebih aman, alami, dan dapat dilakukan secara mandiri. Jahe mengandung senyawa aktif mampu bekerja pada saluran pencernaan dan pusat mual di otak, selain itu, jahe relatif mudah diperoleh, tidak mahal, dan dapat diolah sendiri oleh ibu hamil di rumah, menjadikannya pilihan yang praktis dan minim risiko. Untuk mendukung pemahaman ibu hamil tentang manfaat jahe sebagai alternatif alami, diperlukan upaya edukasi yang efektif (Dian, dkk. 2025).

Keunggulan media booklet adalah praktis, mudah dibawa, dan dapat dibaca kapan saja, cocok digunakan oleh ibu hamil sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan perilaku. Penelitian ini juga didukung oleh berbagai artikel ilmiah yang menyatakan bahwa jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang efektif dalam meredakan mual. Dengan demikian, media ini diharapkan mampu menjadi alternatif edukasi yang tepat guna bagi ibu hamil di masyarakat (Lazdia and Putri, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sriyani dan Utami, 2021) frekuensi rata-rata sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe menunjukkan bahwa minuman jahe hangat efektif dalam mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil, mengedukasi menggunakan media *booklet* meningkatkan pengetahuan ibu hamil penanganan herbal menggunakan minuman jahe. Hal ini menjadi alasan penulis melakukan edukasi penelitian menggunakan media *booklet* sangat efektif, yang dapat menyajikan informasi secara visual, sederhana, dan dapat dibaca berulang kali sesuai kebutuhan. Dengan penyuluhan menggunakan media booklet, diharapkan ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup untuk mengambil keputusan yang tepat dalam memilih cara penanganan emesis gravidarum yang aman, efektif, dan sesuai dengan preferensi pribadi penyampaian pesan, dan informasi.