

EDUKASI PEMBUATAN SEDUHAN JAHE SEBAGAI TERAPI NON FARMAKOLOGIS  
DALAM MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMILBahrah Bahrah<sup>1\*</sup>, Mirna Wigunarti<sup>2</sup><sup>1-2</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: rha\_poe@yahoo.co.id

Disubmit: 29 Maret 2023

Diterima: 16 April 2023

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9686>

## ABSTRAK

Salah satu keluhan yang dirasakan ibu pada awal kehamilan yaitu terjadinya mual muntah yang sering terjadi pada saat bangun tidur di pagi hari, yang disebut juga *morning sickness*. Salah satu pengobatan komplementer non farmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi emesis gravidarum serta yang juga dianjurkan oleh *World Health Organization (WHO)* yaitu jahe atau ginger. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh pengabdian di Puskesmas SP 4 Kabupaten Manokwari dengan melakukan wawancara pada 10 ibu hamil, sebagian besar mengatakan bahwa jika mengalami mual muntah hanya mencium aroma minyak kayu putih dan tidak pernah tahu manfaat dari jahe dapat mengatasi mual muntah pada kehamilan. Tujuan dari pelatihan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pendampingan ibu hamil dalam melakukan pembuatan seduhan jahe sebagai penanganan terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Metode dalam pengabdian ini adalah dengan melakukan pelatihan menggunakan media bantu video dan melakukan pendampingan. Sasaran dalam pengabdian ini adalah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas SP4 Manokwari. Setelah dilakukan penyuluhan dan pendampingan akan dievaluasi hasil edukasi yang telah diberikan dengan menggunakan kuisisioner untuk mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang manfaat jahe dalam penanganan mual muntah bagi ibu hamil setelah 1 minggu diberikan media video edukasi pembuatan seduhan jahe dan mengevaluasi frekuensi mual muntah selama 3 minggu dengan 3 kali melakukan pengukuran frekuensi mual muntah setelah ibu hamil mengkonsumsi wedang jahenya. Hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil mengalami perubahan sebelum dan setelah diberikan media video, dimana nilai rata-rata skor pengetahuan ibu sebelum diberikan media video yaitu 7,75 dan meningkat menjadi 9,62 setelah diberikan media video. Evaluasi frekuensi mual muntah juga terjadi penurunan frekuensi mual muntah yaitu rata-rata sebelum ibu hamil mengkonsumsi seduhan jahe frekuensi mual muntah dalam sehari yaitu 2-3 kali sehari setelah mengkonsumsi seduhan jahe menurun menjadi 1 kali sehari bahkan ada ibu hamil yang sudah tidak mengalami mual muntah.

**Kata Kunci:** Edukasi Pembuatan Seduhan Jahe, Media Video, Pengetahuan

## ABSTRACT

One of the complaints felt by mothers in early pregnancy is the occurrence of nausea, vomiting which often occurs when you wake up in the morning, which is also called morning sickness. One of the non-pharmacological complementary medicines that can be used as a therapy for emesis gravidarum and which is also recommended by the World Health Organization (WHO), is ginger or ginger. Based on a preliminary study that was conducted by a servant at the SP 4 Health Center in Manokwari Regency by conducting interviews with 10 pregnant women, most said that if they experienced nausea and vomiting they only smelled the aroma of eucalyptus oil and had never known the benefits of ginger to overcome nausea and vomiting in pregnancy. The purpose of this training is to increase the knowledge and assistance of pregnant women in making ginger infusion as a non-pharmacological treatment for nausea and vomiting in pregnant women. The method in this service is to conduct training using video-assisted media and provide assistance. The target in this service is pregnant women in the Work Area of the SP4 Manokwari Health Center. After counseling and mentoring will be evaluated the results of the education that has been given by using a questionnaire to evaluate the knowledge of pregnant women about the benefits of ginger in handling nausea and vomiting for pregnant women after 1 week given educational video media for making ginger infusion and evaluate the frequency of nausea and vomiting for 3 weeks with 3 times to measure the frequency of nausea and vomiting after pregnant women consume their ginger drink. The results of measuring the knowledge of pregnant women changed before and after being given video media, where the average score of mothers' knowledge before being given video media was 7.75 and increased to 9.62 after being given video media. Evaluation of the frequency of nausea and vomiting also saw a decrease in the frequency of nausea and vomiting, that is, on average, before pregnant women consumed infusion of ginger, the frequency of nausea and vomiting in a day, which was 2-3 times a day after consuming infusion of ginger, decreased to 1 time per day, and there were even pregnant women who had not experienced nausea and vomiting. .

**Keywords:** Ginger Brewing Education, Media Video, Knowledge

### 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita dengan berbagai perubahan fisiologis. Perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil selama kehamilan akan terjadi secara bertahap sesuai dengan usia kehamilannya. Perubahan fisiologis yang terjadi menyebabkan adanya keluhan yang dirasakan selama kehamilan. Salah satu keluhan yang dirasakan ibu pada awal kehamilan yaitu terjadinya mual muntah yang sering terjadi pada saat bangun tidur di pagi hari, yang disebut juga *morning sickness* (Putri, Andiani, Kesehatan, Parepare, & Selatan, 2017).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine (HCG)* dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari (Putri et al., 2017). Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem

endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh peningkatan fluktuasi kadar HCG (*Hormon Chorionic Gonadotropin*) khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah usia 12-16 minggu pertama yang pada saat itu HCG mencapai kadar tertingginya. Gejala mual muntah dipagi hari atau morning sickness biasa dialami oleh ibu hamil usia dibawah 6 bulan (Kundarti, Finta Isti Rahayu, Dwi Estuning Utami, 2017).

Mual muntah atau emesis gravidarum pada kehamilan merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan selama masa kehamilan. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Parwitasari, 2014).

Sebanyak 90% wanita mengalami beberapa bentuk mual dan muntah yang dapat dimulai dari gejala mual ringan yang khas sampai sedang yang dapat sembuh dengan sendirinya dengan atau tanpa disertai muntah sampai kondisi berat (Kundarti, Finta Isti Rahayu, Dwi Estuning Utami, 2017). Sekitar 51,4 % wanita mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah (Parwitasari, 2014). Hiperemesis gravidarum adalah alasan paling umum untuk rawat inap di paruh pertama kehamilan dan kedua setelah persalinan prematur selama seluruh kehamilan. Di Amerika Serikat pada tahun 2013 lebih dari 285.000 wanita dirawat di rumah sakit dan lebih dari 26.077 dirawat di Darurat Departemen setiap tahun karena hiperemesis gravidarum (Bustos et al., 2018).

Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterine growth retardation/IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum (Putri et al., 2017). Menurut Aksoy et al tahun 2015 pada studi kasus-kontrol baru-baru ini menemukan bahwa tekanan psikologis adalah pengaruh langsung dari hiperemesis gravidarum yang berdampak pada gangguan perilaku dan emosional serta komplikasi yang terkait dengan hiperemesis gravidarum dapat menghasilkan penghentian kehamilan yang diinginkan. Konsekuensi jangka panjang dari hiperemesis gravidarum pada ibu masih belum ditentukan, meskipun beberapa studi menunjukkan peningkatan tingkat depresi, gangguan stres pasca-trauma, dan berbagai gangguan neurologis (Bustos et al., 2018).

Beberapa terapi farmakologi dipertimbangkan untuk mengatasi mual muntah karena dapat berpengaruh pada periode organogenesis embrionik sehingga Vitamin B6 (Pyridoxine Hidroklorida) adalah salah satu perawatan yang baru-baru ini direkomendasikan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Ding, Leach and Bradley, 2013) namun pemberian vitamin B6 kurang efektif karena banyak ibu hamil yang takut untuk minum obat sehingga direkomendasikan terapi non farmakologis yaitu pemberian jahe, akupunture atau akupresure dan hipnoterapi (Lee et al., 2016). Namun pemberian terapi jahe dan Vitamin B6 paling sering digunakan untuk mengatasi mual muntah dengan pemberian dosis yang aman (Maltepe and Gow, 2013).

Di Indonesia dan beberapa Negara di Dunia telah melakukan berbagai riset dalam terapi emesis gravidarum dengan memanfaatkan kearifan lokal sebagai upaya dalam mengatasi emesis gravidarum (Tiran, 2012). Salah satu

pengobatan komplementer non farmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi emesis gravidarum berdasarkan *evidence based* dalam praktik kebidanan serta yang juga dianjurkan oleh *World Health Organisation (WHO)* berdasarkan rekomendasi WHO pada tahun 2016 yaitu tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah di dapatkan yaitu jahe atau ginger (WHO, 2016).

Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak arsiri, sedang oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahan terapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang multigravida (Hernani, 2013).

Ekstrak jahe memang terbukti efektif untuk mengurangi keluhan mual muntah, tapi penggunaannya pada ibu hamil masih kontroversi. Beberapa peneliti menganjurkan dosis ekstrak jahe yang aman untuk konsumsi ibu hamil di bawah 1000 mg/hari, sama seperti dosis yang kita dapat dari makanan sehari-hari, beberapa peneliti juga menemukan bahwa ekstrak jahe ternyata lebih efektif bila dikombinasikan dengan Piridoksin (Parwitasari, 2014).

Hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Niska Anita dkk (2020) yang meneliti tentang pemberian permen jahe dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan pemberian permen jahe selama 7 hari diperoleh hasil bahwa dari 17 responden yang diberikan intervensi jahe, vitamin B6 dan placebo bahwa pemberian permen jahe lebih efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah dibandingkan kelompok lainnya (Niska Anita, Sartini, 2020).

Bidan merupakan tenaga kesehatan yang paling dekat dengan ibu hamil serta sebagai lini pertama kontak dengan ibu hamil dalam menerima segala keluhan dan mendeteksi secara dini adanya komplikasi pada ibu hamil. Sebagai upaya penanganan emesis gravidarum bidan melakukan upaya dengan memberikan salah satu edukasi terapi komplementer yang diberikan berdasarkan bukti ilmiah atau *evidence based* dalam kebidanan yaitu jahe yang dapat mengatasi mual muntah sebagai bentuk pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil. Pendidikan kesehatan sangat penting untuk menambah pengetahuan dan salah satu proses promosi kesehatan yang paling sederhana bagi setiap manusia dalam menjaga kesehatan tubuh (Krisnanda Aditya Pradana, Yuly Peristiowati, Agusta Dian Ellina, Aris Widiyanto, 2021).

Sarana untuk menyampaikan pendidikan kesehatan diperlukan sebuah media. Media promosi kesehatan digunakan untuk menampilkan pesan atau informasi kesehatan yang ingin disampaikan kepada seseorang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat mengubah ke arah perilaku yang positif. Ada beberapa media yang digunakan dalam promosi kesehatan diantaranya yaitu cetak, elektronik, dan luar ruangan (Krisnanda Aditya Pradana, Yuly Peristiowati, Agusta Dian Ellina, Aris Widiyanto, 2021).

Guna meningkatkan efektifitas dan daya akurasi, penyuluhan juga mempergunakan media pembelajaran audio visual tentang pembuatan seduhan jahe yang benar dengan dosis yang aman bagi ibu hamil. Penggunaan media audio visual akan membuat pembelajaran lebih berhasil bila dibandingkan dengan tidak menggunakan audio visual karena berisi

pengetahuan yang cukup lengkap dan mudah untuk dicerna (Habit et al., 2020).

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Bahrah dan dwi Iryani Tahun 2021 yang melakukan pengabdian masyarakat tentang Pelatihan Pijat *Loving Touch Stimulation* Bagi Tenaga Bidan Menggunakan Media Bantu Vidio Dalam Meningkatkan Berat Badan Bayi BBLR Di Wilayah Kerja Puskesmas Amban, berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan hasil pengabdian bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum diberikan media video dengan rata-rata nilai pengetahuan 6,4 sedangkan setelah diberikan media video selama 14 hari terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata pengetahuan 7,6 (D. I. Bahrah, 2022).

Video yang digunakan pada saat penyuluhan kesehatan dibuat dan dicari yang semenarik mungkin dengan mempertimbangkan minat responden yang cenderung lebih menyukai hal-hal baru dan unik serta adanya gambar yang menarik untuk menarik perhatian responden. Dalam menentukan media dan alat bantu penyuluhan kesehatan, peneliti mengacu pada pernyataan bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengertian/ pengetahuan yang diperoleh (Hidayatullah, 2017). Media penyuluhan dengan audio visual memberikan stimulus terhadap mata (penglihatan) dan telinga (pendengaran), sedangkan media cetak hanya menstimulasi indra mata (penglihatan). Mengingat pentingnya promosi kesehatan maka perlu adanya metode pembelajaran atau inovasi baru agar audiens bisa menerima pesan kesehatan dengan baik. Dalam penyuluhan kesehatan, banyak media yang digunakan untuk menunjang efektivitas penyuluhan kesehatan, media cetak seperti booklet, leaflet dan lain-lain merupakan media yang sering digunakan, sedangkan media audio visual adalah media yang jarang digunakan dalam penyuluhan kesehatan maupun pembelajaran. Pemberian pengetahuan lebih menarik jika disampaikan dengan metode dan media yang menarik pula (Hidayatullah, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh pengabdi di Puskesmas SP 4 Kabupaten Manokwari, data jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah pada tahun 2021 di Puskesmas SP4 berjumlah 59 ibu hamil, berdasarkan survey pendahuluan dengan melakukan wawancara pada 10 ibu hamil, sebagian besar mengatakan bahwa jika mengalami mual muntah hanya mencium aroma minyak kayu putih dan tidak pernah tahu manfaat dari jahe dapat mengatasi mual muntah pada kehamilan. Pemberian vitamin B6 telah direkomendasikan sebagai terapi farmakologi dalam mengatasi mual muntah namun kurang efektif karena banyak ibu hamil yang takut untuk minum obat sehingga perlu direkomendasikan terapi pendamping non farmakologis yaitu salah satunya pemberian jahe (Lee et al., 2016). Jahe telah terbukti dalam uji coba secara acak dan dapat dikonsumsi dengan aman dengan dosis hingga 1000mg / hari (setara dengan bubuk jahe kering) (Maltepe and Gow, 2013) yang dapat menurunkan frekuensi mual muntah.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlunya edukasi untuk mengadakan pengabdian masyarakat yang berjudul "Edukasi pembuatan seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas SP4 Manokwari Tahun 2023".



c. Rumusan pertanyaan

Berdasarkan masalah diatas maka pengabdian merumuskan pertanyaan dalam pengabdian masyarakat ini berdasarkan tujuan yaitu : apakah kegiatan edukasi pembuatan seduhan jahe sebagai penanganan terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas SP 4?

d. Manfaat Kegiatan

- 1) Dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas SP 4 dalam melakukan pembuatan seduhan jahe sebagai penanganan terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil.
- 2) Dapat memberdayakan ibu hamil secara mandiri untuk melakukan pembuatan seduhan jahe sebagai penanganan terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil
- 3) Dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil sebagai terapi non farmakologis
- 4) Dapat dijadikan sebagai terapi pendamping farmakologis untuk mengatasi mual muntah
- 5) Media audiovisual yang digunakan dapat menjadi media bantu untuk mempraktikan cara membuat seduhan jahe yang benar dengan menggunakan dosis jahe yang aman untuk dikonsumsi.

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Mual muntah atau emesis gravidarum pada kehamilan merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan selama masa kehamilan. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Parwitasari, 2014).

Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterine growth retardation/IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum (Putri et al., 2017). Menurut Aksoy et al tahun 2015 pada studi kasus-kontrol baru-baru ini menemukan bahwa tekanan psikologis adalah pengaruh langsung dari hiperemesis gravidarum yang berdampak pada gangguan perilaku dan emosional serta komplikasi yang terkait dengan hiperemesis gravidarum dapat menghasilkan penghentian kehamilan yang diinginkan. Konsekuensi jangka panjang dari hiperemesis gravidarum pada ibu masih belum ditentukan, meskipun beberapa studi menunjukkan peningkatan tingkat depresi, gangguan stres pasca-trauma, dan berbagai gangguan neurologis (Bustos et al., 2018).

Beberapa terapi farmakologi dipertimbangkan untuk mengatasi mual muntah karena dapat berpengaruh pada periode organogenesis embrionik sehingga Vitamin B6 (Pyridoxine Hidroklorida) adalah salah satu perawatan yang baru-baru ini direkomendasikan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Ding, Leach and Bradley, 2013) namun pemberian vitamin B6 kurang efektif karena banyak ibu hamil yang takut untuk minum obat sehingga direkomendasikan terapi non farmakologis yaitu pemberian jahe, akupunture

atau akupresure dan hipnoterapi (Lee et al., 2016). Namun pemberian terapi jahe dan Vitamin B6 paling sering digunakan untuk mengatasi mual muntah dengan pemberian dosis yang aman (Maltepe and Gow, 2013).

Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak arsiri, sedang oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahan terapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang multigravida (Hernani, 2013).

Ekstrak jahe memang terbukti efektif untuk mengurangi keluhan mual muntah, tapi penggunaannya pada ibu hamil masih kontroversi. Beberapa peneliti menganjurkan dosis ekstrak jahe yang aman untuk konsumsi ibu hamil di bawah 1000 mg/hari, sama seperti dosis yang kita dapat dari makanan sehari-hari, beberapa peneliti juga menemukan bahwa ekstrak jahe ternyata lebih efektif bila dikombinasikan dengan Piridoksin (Parwitasari, 2014).

Hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Niska Anita dkk (2020) yang meneliti tentang pemberian permen jahe dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan pemberian permen jahe selama 7 hari diperoleh hasil bahwa dari 17 responden yang diberikan intervensi jahe, vitamin B6 dan placebo bahwa pemberian permen jahe lebih efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah dibandingkan kelompok lainnya (Niska Anita, Sartini, 2020).

Bidan merupakan tenaga kesehatan yang paling dekat dengan ibu hamil serta sebagai lini pertama kontak dengan ibu hamil dalam menerima segala keluhan dan mendeteksi secara dini adanya komplikasi pada ibu hamil. Sebagai upaya penanganan emesis gravidarum bidan melakukan upaya dengan memberikan salah satu edukasi terapi komplementer yang diberikan berdasarkan bukti ilmiah atau *evidence based* dalam kebidanan yaitu jahe yang dapat mengatasi mual muntah sebagai bentuk pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil. Pendidikan kesehatan sangat penting untuk menambah pengetahuan dan salah satu proses promosi kesehatan yang paling sederhana bagi setiap manusia dalam menjaga kesehatan tubuh (Krisnanda Aditya Pradana, Yuly Peristiowati, Agusta Dian Ellina, Aris Widiyanto, 2021).

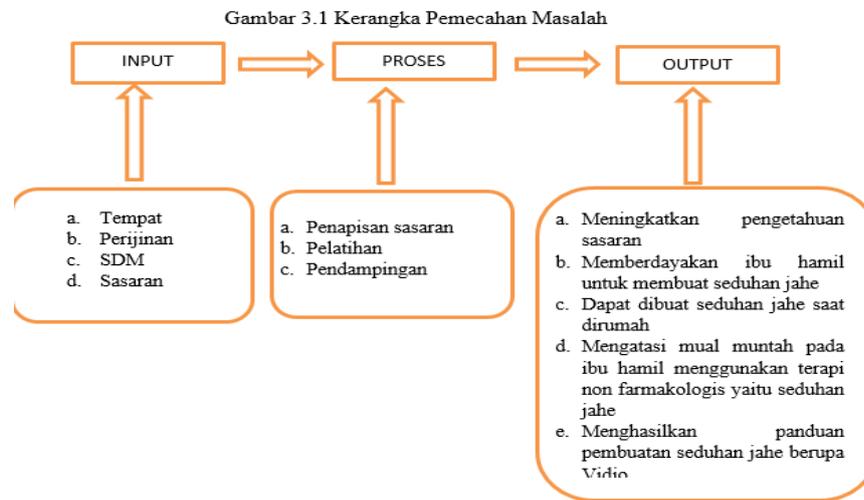
Sarana untuk menyampaikan pendidikan kesehatan diperlukan sebuah media. Media promosi kesehatan digunakan untuk menampilkan pesan atau informasi kesehatan yang ingin disampaikan kepada seseorang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat mengubah ke arah perilaku yang positif. Ada beberapa media yang digunakan dalam promosi kesehatan diantaranya yaitu cetak, elektronik, dan luar ruangan (Krisnanda Aditya Pradana, Yuly Peristiowati, Agusta Dian Ellina, Aris Widiyanto, 2021).

Guna meningkatkan efektifitas dan daya akurasi, penyuluhan juga mempergunakan media pembelajaran audio visual tentang pembuatan seduhan jahe yang benar dengan dosis yang aman bagi ibu hamil. Penggunaan media audio visual akan membuat pembelajaran lebih berhasil bila dibandingkan dengan tidak menggunakan audio visual karena berisi pengetahuan yang cukup lengkap dan mudah untuk dicerna (Habit et al., 2020).

#### 4. METODE

##### a. Kerangka pemecahan masalah

Kerangka pemecahan masalah ditunjukkan pada gambar 3.1 yaitu :



Gambar 2 Kerangka Pemecahan Masalah

##### b. Khalayak sasaran

Khalayak sasaran yang sesuai dan dilibatkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas SP 4 yaitu sekitar 30 - 40 ibu hamil.

##### c. Metode pengabdian

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan dan pendampingan praktik pembuatan seduhan jahe. Adapun metodenya yaitu :

###### 1) Persiapan Materi

Materi yang disiapkan saat akan dilakukan pengabdian masyarakat adalah persiapan materi edukasi pembuatan seduhan jahe meliputi persiapan materi yang akan dipresentasikan melalui metode ceramah dan tanya jawab pada ibu hamil. Adapun materi yang akan diberikan yaitu terkait :

- a) Pengertian jahe
- b) Manfaat jahe bagi ibu hamil
- c) Cara pembuatan seduhan jahe

Persiapan materi dilakukan sesuai dengan jadwal kegiatan, selain itu persiapan role play video cara atau teknik pembuatan seduhan jahe dengan benar dilakukan sebagai media bantu saat dilaksanakannya penyuluhan sehingga saat pelaksanaan penyuluhan yang diberikan bukan hanya melalui ceramah, namun dibantu dengan media audiovisual langkah-langkah pembuatan seduhan jahe dengan menggunakan dosis yang benar.

###### 2) Persiapan Sarana

Persiapan sarana yang dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu dengan menyiapkan berbagai sarana keperluan saat dilakukannya penyuluhan dan pendampingan pembuatan seduhan jahe. Adapun persiapan sarana yaitu dilakukan oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh tim mahasiswi yang terlibat dalam

pengabmas ini. Adapun saran yang dibutuhkan dalam pelatihan ini adalah :

- 1) Layar LCD
  - 2) LCD
  - 3) Speaker
  - 4) Video cara pembuatan seduhan jahe
  - 5) Lembar observasi cara pembautan seduhan jahe
  - 6) Kuisioner pengetahuan
  - 7) Kompor kecil
  - 8) Panci
  - 9) Timbangan kecil
  - 10) Air
  - 11) Gelas
  - 12) Jahe
  - 13) Gula merah
  - 14) Madu
  - 15) lemon
- 3) Proses

Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan penyuluhan dan pendampingan pembuatan seduhan jahe yaitu :

a) Penyuluhan tentang manfaat jahe bagi ibu hamil  
Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas SP 4 Kabupaten Manokwari. Kegiatan ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu yang pertama penyuluhan terkait manfaat jahe bagi ibu hamil, yang kedua sesi tanya jawab tentang manfaat jahe bagi ibu hamil, yang ketiga yaitu memberikan edukasi cara membuat seduhan jahe bagi ibu hamil menggunakan media audiovisual.

b) Pendampingan pembuatan seduhan jahe  
Kegiatan pendampingan pembuatan seduhan jahe dilakukan di dalam ruangan dengan mempraktikkan langsung cara membuat seduhan jahe dengan dosis yang aman dikonsumsi ibu hamil sambil ibu hamil juga dapat melihat video cara pembuatan seduhan jahe. Setelah itu para ibu hamil dapat mempraktikkan langsung bagaimana cara membuat seduhan jahe dengan membagi ibu hamil dalam 4 kelompok. Saat melakukan tindakan membuat seduhan jahe, ibu hamil didampingi oleh tim pengabdian.

Berikut langkah-langkah cara membuat seduhan jahe yaitu (Harahap, Khoir, & Annisa Putri, n.d.):

- 1) Alat dan Bahan :
  - a) Jahe 1-2 inci
  - b) Air 2-3 gelas
  - c) Madu atau lemon
  - d) Teko teh
- 2) Gelas Cara membuat :
  - a) Ambil jahe segar yang sudah dikupas dan dicuci.
  - b) Potong menjadi bagian kecil atau lebih baik hancurkan sampai halus.
  - c) Kemudian ambil teko teh dan tuangkan air ke dalamnya dan letakkan di atas kompor dengan api sedang

- d) Rebus selama beberapa menit dan kemudian tambahkan jahe yang dihancurkan atau dipotong
- e) Biarkan sampai mendidih selama 5 - 7 menit lagi.
- f) Sekarang hilangkan panas dan saring tehnya (atau biarkan seperti itu) ke cangkir teh. Tambahkan madu atau jus lemon.
- g) Ulangi proses yang sama, minuman air jahe ini diminum 2 kali sehari (pagi dan sore) untuk mengurangi mual muntah

#### 4) Evaluasi

Setelah dilakukan edukasi melalui penyuluhan dan pendampingan serta mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang manfaat jahe setelah diberikan media video pembuatan seduhan jahe selama 7 hari. Evaluasi pengetahuan ibu hamil menggunakan kuisisioner pengetahuan sebelum diberikan media video dan 7 hari kemudian dilakukan lagi evaluasi pengetahuan ibu hamil mengenai cara pembuatan seduhan jahe dan manfaat jahe menggunakan kuisisioner pengetahuan. Kemudian akan di follow up frekuensi mual muntah ibu hamil selama 21 hari yang diukur selama 3 kali setiap 7 hari apakah setelah ibu hamil diberdayakan untuk membuat seduhan jahe, frekuensi mual muntah ibu hamil dapat berkurang.

#### d. Sarana dan Alat Yang Digunakan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan kuisisioner, alat bahan untuk praktik pembuatan seduhan jahe, dan video cara pembuatan seduhan jahe.

#### e. Pihak Yang Terlibat

Pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Dosen sebagai tim pengabdian, mahasiswa, ibu hamil, bidan yang akan membantu tim pengabdian melakukan penyuluhan dan pendampingan pembuatan seduhan jahe di Wilayah Kerja Puskesmas SP 4 Kabupaten Manokwari.

#### f. Keterkaitan

Kegiatan ini dilakukan oleh dosen Prodi Kebidanan Manokwari Poltekkes Sorong dengan melibatkan mahasiswa dengan sasaran ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas SP 4 Kabupaten Manokwari. Dosen akan melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk aplikasi ilmu dan sebagai salah satu kegiatan tri dharma perguruan tinggi, serta melibatkan mahasiswa terlibat dalam kegiatan ini agar mengajarkan mahasiswa untuk lebih terpapar dengan masyarakat dan dapat mengimplementasikan teori yang telah diperoleh dimasyarakat. Sasaran adalah ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas SP 4 Kabupaten Manokwari dengan memberikan edukasi ini, maka diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai cara pembuatan seduhan jahe di Wilayah Kerja Puskesmas SP 4 Kabupaten Manokwari.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

#### 1) Persiapan Materi

Materi yang disiapkan saat akan dilakukan pengabdian masyarakat adalah persiapan materi edukasi pembuatan seduhan jahe meliputi persiapan materi yang akan dipresentasikan melalui metode ceramah dan tanya jawab pada ibu hamil. Adapun materi yang akan diberikan yaitu terkait :

- a) Pengertian jahe
- b) Manfaat jahe bagi ibu hamil
- c) Cara pembuatan seduhan jahe

Persiapan materi dilakukan sesuai dengan jadwal kegiatan, selain itu persiapan role play video cara atau teknik pembuatan seduhan jahe dengan benar dilakukan sebagai media bantu saat dilaksanakannya penyuluhan sehingga saat pelaksanaan penyuluhan yang diberikan bukan hanya melalui ceramah, namun dibantu dengan media audiovisual langkah-langkah pembuatan seduhan jahe dengan menggunakan dosis yang benar.

#### 2) Persiapan Sarana

Persiapan sarana yang dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu dengan menyiapkan berbagai sarana keperluan saat dilakukannya penyuluhan dan pendampingan pembuatan seduhan jahe. Adapun persiapan sarana yaitu dilakukan oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh tim mahasiswa yang terlibat dalam pengabmas ini. Adapun saran yang dibutuhkan dalam pelatihan ini adalah :

- a) Layar LCD
- b) LCD
- c) Speaker
- d) Video cara pembuatan seduhan jahe
- e) Lembar observasi cara pembautan seduhan jahe
- f) Kuisoner pengetahuan
- g) Kompor kecil
- h) Panci
- i) Timbangan kecil
- j) Air
- k) Gelas
- l) Jahe
- m) Gula merah
- n) Madu
- o) lemon

#### 3) Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan dan role play isi dari video dan pemberian media video tentang edukasi pembuatan seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Namun sebeum pengabdi melakukan penyuluhan dan pemberian media video, sebelumnya pengabdi menyebarkan kuisoner yang harus diisi oleh ibu hamil untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang manfaat jahe dalam mengatasi mual muntah dan untuk mengetahui frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum mengkonsumsi seduhan jahe. Adapun pelaksanaan kegiatan selama 14 hari pelaksanaan

kegiatan yaitu pada tanggal 21 Februari - 07 Maret 2023 oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh tim pengabmas mahasiswa prodi D.III Kebidanan Manokwari.

a) Pelaksanaan kegiatan

Pengabdian masyarakat dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas SP 4 Prafi yaitu di Gedung Serbaguna daerah SP2 Kabupaten Manokwari yang diikuti oleh 16 ibu hamil. Sasaran terlebih dahulu diberitahukan mengenai kegiatan pelatihan ini sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan. Sebelumnya melapor ke Puskesmas terkait ijin yang telah diberikan dan mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan serta menginformasikan kepada bidan penanggung jawab bahwa akan dilaksanakan kegiatan pengabdian dengan sasaran ibu hamil. Pengabdian ini akan dilakukan dengan 3 sesi dimana sesi pertama yaitu :

- 1) Sesi pertama yaitu pemberian materi atau edukasi tentang seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil menggunakan media audio visul dimana ibu hamil akan menonton video dan ibu hamil akan dipersilahkan untuk bertanya saat sesi tanya jawab setelah menonton video.
- 2) Sesi kedua yaitu sesi role play bagaimana cara membuat seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil menggunakan alat dan bahan yang sudah disiapkan dan dibantu oleh mahasiswi kebidanan.
- 3) Sesi ketiga yaitu ibu hamil dibagi menjadi 3 kelompok dan setiap kelompok diminta untuk langsung mempraktikkan cara membuat seduhan jahe. Setelah itu ibu hamil dipersilahkan untuk mencicipi seduhan jahe yang telah dibuat.

b) Evaluasi pengetahuan ibu hamil tentang edukasi pembuatan seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil

Pengabdi menjelaskan kepada ibu hamil, setelah memperoleh pelatihan ini ibu hamil dapat menonton video ini selama 7 hari minimal 1 kali sehari menonton video tersebut, kemudian setelah 7 hari pengabdi akan kembali mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang manfaat seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan media video selama 7 hari. Pengabdi akan kembali memberikan kuisioner pengetahuan sebagai bentuk post test pengetahuan ibu hamil.

c) Evaluasi frekuensi mual muntah ibu hamil setelah mengkonsumsi seduhan jahe

Pengabdi menjelaskan kepada ibu hamil, setelah memperoleh pelatihan ini ibu hamil dapat membuat seduhan jahe sendiri dirumah menggunakan jahe dan gula merah yang diberikan oleh pengabdi. Ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi seduhan jahe selama 2 minggu, diminum minimal 1 kali sehari pada pagi atau sore hari. Kemudian akan dievaluasi frekuensi mual muntah ibu hamil setiap 7 hari selama 2 minggu

ibu mengkonsumsi seduhan jahe akan dievaluasi apakah seduhan jahe dapat menurunkan frekuensi mual muntah ibu hamil. Pengabdian akan mengevaluasi frekuensi mual muntah ibu hamil menggunakan kuisioner mual muntah PUQE 24 jam dengan bertanya langsung melalui whatsapp atau menelfon langsung kepada ibu hamil. Ibu hamil yang dievaluasi frekuensi mual muntahnya selama 14 hari dengan melakukan 3 kali pengukuran mual muntah yaitu ibu hamil yang sebelumnya mengalami mual muntah minimal 1 kali sehari dan diperoleh 10 ibu hamil yang mendapatkan perlakuan pemberian seduhan jahe selama 14 hari.

#### 4) Evaluasi Kegiatan

Evaluasi yang dilakukan adalah dengan melakukan evaluasi setelah pemberian pelatihan yaitu :

- a) Melakukan post test terhadap hasil kegiatan pengabdian pada sasaran dengan mengevaluasi pengetahuan ibu hamil setelah 7 hari diberikan media video edukasi pembuatan seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil yang dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1**  
**Skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan media video**

No	Pengetahuan	n	Skor Mean pengetahuan
1	Pre_test	16	7,75
2	Post_test	16	9,62

Dari 16 ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan hamil setelah diberikan penyuluhan menggunakan media video selama 7 hari, dimana terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum diberikan media video dengan rata-rata nilai pengetahuan 7,75 sedangkan setelah diberikan media video selama 7 hari terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata pengetahuan 9,62 dari 10 pertanyaan yang diberikan. Evaluasi pengetahuan responden sebelum diberikan media video menggunakan kuisioner secara langsung yang diisi oleh responden sedangkan evaluasi pengetahuan setelah diberikan media video menggunakan kuisioner.

- b) Melakukan evaluasi frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum dan setelah diberikan seduhan jahe yaitu dengan mengevaluasi setelah 14 hari ibu hamil mengkonsumsi seduhan jahe minimal 1 kali dalam sehari dirumah, dengan mengevaluasi 3 kali pengukuran frekuensi mual muntah menggunakan kuisioner PUQE 24 jam dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2  
Skor frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah  
mengonsumsi seduhan jahe

No	Responden	Skor Frekuensi mual muntah		
		Pre	Hari ke 7	Hari ke 14
1	Responden 1	3	2	1
2	Responden 2	1	1	0
3	Responden 3	1	1	0
4	Responden 4	2	1	1
5	Responden 5	2	1	0
6	Responden 6	1	1	0
7	Responden 7	1	1	0
8	Responden 8	1	1	0
9	Responden 9	1	1	0
10	Responden 10	1	1	0
	Nilai Mean	1-2	1	0

Berdasarkan tabel diatas dari 10 ibu yang mengonsumsi seduhan jahe selama 14 hari dengan melakukan 3 kali pengukuran frekuensi mual muntah, berdasarkan evaluasi yang dilakukan frekuensi mual muntah sebelum mengonsumsi seduhan jahe rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil 1-2 kali dalam sehari, pada hari ke 7 setelah mengonsumsi seduhan jahe rata-rata frekuensi mual muntah 1 kali sehari dan pada ke 14 rata-rata frekuensi mual muntah menjadi tidak sama sekali mengalami mual muntah.

- c) Melakukan follow up ke Puskesmas SP 4 Prafi untuk melihat apakah bentuk pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat tetap diaplikasikan dalam kegiatan di Puskesmas seperti edukasi dari pihak Puskesmas mengenai manfaat jahe dalam mengatasi mual muntah yang dapat diaplikasikan dalam kelas ibu hamil.
- d) Media video tentang edukasi pembuatan seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil menggunakan media audiovisual dapat dijadikan media bantu di Puskesmas dengan membantu memberikan edukasi pada ibu hamil cara mengatasi mual muntah selama kehamilan.





Gambar 3-4 Foto Kegiatan PKM

#### b. Pembahasan

Mual muntah atau emesis gravidarum pada kehamilan merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan selama masa kehamilan. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Parwitasari, 2014).

Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterine growth retardation/IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum (Putri et al., 2017).

Beberapa terapi farmakologi dipertimbangkan untuk mengatasi mual muntah karena dapat berpengaruh pada periode organogenesis embrionik sehingga Vitamin B6 (Pyridoxine Hidroklorida) adalah salah satu perawatan yang baru-baru ini direkomendasikan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Ding, Leach and Bradley, 2013) namun pemberian vitamin B6 kurang efektif karena banyak ibu hamil yang takut untuk minum obat sehingga direkomendasikan terapi non farmakologis yaitu pemberian jahe, akupunture atau akupresure dan hipnoterapi (Lee et al., 2016). Namun pemberian terapi jahe dan Vitamin B6 paling sering digunakan untuk mengatasi mual muntah dengan pemberian dosis yang aman (Maltepe and Gow, 2013).

Aroma harum jahe dihasilkan oleh minyak arsiri, sedang oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merupakan bahan terapi untuk meredakan dan mengurangi rasa mual dan muntah. Selain itu jahe juga efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama kehamilan dan menurunkan mual muntah pada ibu yang multigravida (Hernani, 2013).

Hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Bahrah dkk (2022) yang meneliti tentang pemberian permen jahe dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan pemberian permen jahe selama 7 hari diperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dengan nilai p value < nilai  $\alpha$  (0,05) dan tidak terdapat perbedaan skor frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah

perlakuan pada kelompok kontrol dengan nilai p value > nilai  $\alpha$  (0,05) (M. W. Bahrah, 2022)

Bidan merupakan tenaga kesehatan yang paling dekat dengan ibu hamil serta sebagai lini pertama kontak dengan ibu hamil dalam menerima segala keluhan dan mendeteksi secara dini adanya komplikasi pada ibu hamil. Sebagai upaya penanganan emesis gravidarum bidan melakukan upaya dengan memberikan salah satu edukasi terapi komplementer yang diberikan berdasarkan bukti ilmiah atau *evidence based* dalam kebidanan yaitu jahe yang dapat mengatasi mual muntah sebagai bentuk pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil. Pendidikan kesehatan sangat penting untuk menambah pengetahuan dan salah satu proses promosi kesehatan yang paling sederhana bagi setiap manusia dalam menjaga kesehatan tubuh (Krisnanda Aditya Pradana, Yuly Peristiowati, Agusta Dian Ellina, Aris Widiyanto, 2021).

Sarana untuk menyampaikan pendidikan kesehatan diperlukan sebuah media. Media promosi kesehatan digunakan untuk menampilkan pesan atau informasi kesehatan yang ingin disampaikan kepada seseorang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat mengubah ke arah perilaku yang positif. Ada beberapa media yang digunakan dalam promosi kesehatan diantaranya yaitu cetak, elektronik, dan luar ruangan (Krisnanda Aditya Pradana, Yuly Peristiowati, Agusta Dian Ellina, Aris Widiyanto, 2021).

Guna meningkatkan efektifitas dan daya akurasi, penyuluhan juga mempergunakan media pembelajaran audio visual tentang pembuatan seduhan jahe yang benar dengan dosis yang aman bagi ibu hamil. Penggunaan media audio visual akan membuat pembelajaran lebih berhasil bila dibandingkan dengan tidak menggunakan audio visual karena berisi pengetahuan yang cukup lengkap dan mudah untuk dicerna (Habit et al., 2020).

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Bahrah dan dwi Iryani Tahun 2021 yang melakukan pengabdian masyarakat tentang Pelatihan Pijat *Loving Touch Stimulation* Bagi Tenaga Bidan Menggunakan Media Bantu Vidio Dalam Meningkatkan Berat Badan Bayi BBLR Di Wilayah Kerja Puskesmas Amban, berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan hasil pengabdian bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum diberikan media video dengan rata-rata nilai pengetahuan 6,4 sedangkan setelah diberikan media video selama 14 hari terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata pengetahuan 7,6 (D. I. Bahrah, 2022).

Video yang digunakan pada saat penyuluhan kesehatan dibuat dan dicari yang semenarik mungkin dengan mempertimbangkan minat responden yang cenderung lebih menyukai hal-hal baru dan unik serta adanya gambar yang menarik untuk menarik perhatian responden. Dalam menentukan media dan alat bantu penyuluhan kesehatan, peneliti mengacu pada pernyataan bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengertian/ pengetahuan yang diperoleh (Hidayatullah, 2017). Media penyuluhan dengan audio visual memberikan stimulus terhadap mata (penglihatan) dan telinga (pendengaran), sedangkan media cetak hanya menstimulasi indra mata (penglihatan). Mengingat pentingnya promosi kesehatan maka perlu

adanya metode pembelajaran atau inovasi baru agar audiens bisa menerima pesan kesehatan dengan baik. Dalam penyuluhan kesehatan, banyak media yang digunakan untuk menunjang efektivitas penyuluhan kesehatan, media cetak seperti booklet, leaflet dan lain-lain merupakan media yang sering di gunakan, sedangkan media audio visual adalah media yang jarang digunakan dalam penyuluhan kesehatan maupun pembelajaran. Pemberian pengetahuan lebih menarik jika disampaikan dengan metode dan media yang menarik pula (Hidayatullah, 2017).

## 6. KESIMPULAN

### a. Kesimpulan

- a. Adanya peningkatan skor pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan media video dengan rata-rata nilai pengetahuan 7,75 sedangkan setelah diberikan media video selama 7 hari terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata pengetahuan 9,62. Frekuensi mual muntah ibu hamil yang diukur 3 kali pengukuran mengalami penurunan frekuensi mual muntah menjadi mual muntah ringan.
- b. Ibu hamil secara mandiri sebagian besar telah terampil dalam membuat seduhan jahe untuk mengatasi mual muntah.
- c. Hasil follow up SOP pembuatan seduhan jahe dan media video tentang edukasi pembuatan seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil dijadikan sebagai media alat bantu di Puskesmas sebagai media edukasi di kelas ibu hamil cara menagatasi mual muntah.
- d. Pelaksanaan pengabdian masyarakat edukasi pembuatan seduhan jahe sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas SP4 dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan.

### b. Saran

1. Sebagai tindak lanjut dalam pengabdian masyarakat ini, perlunya terapi non farmakologis sebagai terapi pendamping Vitamin B6 dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil.
2. Kepada para bidan di Puskesmas SP 4 lebih mengedukasi ibu hamil tentang pencegahan mual muntah menggunakan terapi-terapi non farmakologis

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Bahrah, D. I. (2022). Pelatihan pijat loving touch stimulation bagi tenaga bidan menggunakan media bantu vidio dalam meningkatkan berat badan bayi bblr di wilayah kerja puskesmas amban. *Urnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (PKM)*, 5, 660-672.
- Bahrah, M. W. (2022). Pengaruh permen jahe terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Malahayati nursing journal*, 4, 1689-1702.
- Bustos, M., Venkataramanan, R., Caritis, S., Pittsburgh, T. S., Sciences, R., Womens, M., & Sciences, R. (2018). Nausea and vomiting of pregnancy- What's new? *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical.*, 62-72. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2016.05.002>. Nausea

- Habit, G., Suprpto, R., Hayati, M., Nurbaity, S., Anggraeni, F., Sadida, T. Q., ... Semarang, K. (2020). *Pembiasaan Cuci Tangan yang Baik dan Benar pada Siswa Taman Kanak-Kanak ( TK ) di Semarang*. 2(2), 139-145.
- Harahap, R. F., Khoir, U., & Annisa Putri, A. N. Y. (n.d.). Demonstrasi Dalam Pembuatan Air Jahe Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Bagi Ibu Hamil. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima Vol. 3 No. 1*, 3(1).
- Hernani, W. C. (2013). Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan. *Balai Besar Penelitian Dan Pengembangan Pascapanen Pertanian*.
- Hidayatullah, P., Dan, P., Kota, U., & Tahun, K. (2017). *No Title*. 2(6), 1-11.
- Krisnanda Aditya Pradana, Yuly Peristiowati, Agusta Dian Ellina, Aris Widiyanto, J. T. A. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Animasi Lagu Anak- Anak Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gembol Ngawi The. *Journal of Health Research*, 4(1), 24-33.
- Kundarti, Finta Isti Rahayu, Dwi Estuning Utami, R. (2017). *Efektifitas Pemberian Serbuk Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Tingkatan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Finta Isti Kundarti\*, Dwi Estuning Rahayu\*, Reni Utami \* Poltekes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan Kediri*. 18-30.
- Parwitasari, C. D. (2014). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*.
- Putri, A. D., Andiani, D., Kesehatan, F. I., Parepare, U. M., & Selatan, S. (2017). *Efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester i*. 978-979.
- Tiran, D. (2012). Complementary Therapies in Clinical Practice Ginger to reduce nausea and vomiting during pregnancy: Evidence of effectiveness is not the same as proof of safety. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(1), 22-25. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2011.08.007>
- WHO. (2016). *Maternal Mortality*.