

PENGARUH EDUKASI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG CARA PEMBUATAN AROMATERAPI KAPULAGA
DI PUSKESMAS WOSI

Bahrah Bahrah^{1*}, Yuni Subhi Isnaini², Hasriyanti Romadhoni³, Ariani Pongoh⁴
Erismawati⁵

¹⁻⁵Politeknik Kesehatan Sorong Jurusan Kebidanan

Email Korespondensi: rha_poe@yahoo.co.id

Disubmit: 10 Agustus 2025 Diterima: 19 Desember 2025 Diterbitkan: 01 Januari 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i1.22053>

ABSTRACT

One of the physiological changes that occur during pregnancy and cause discomfort for pregnant women is nausea and vomiting, known as emesis gravidarum. Another herbal treatment using plants to address morning sickness or nausea and vomiting is cardamom. Based on preliminary study data at the Wosi Community Health Center, the number of pregnant women visiting from January to February 2024 was 157, and 56 (35.6%) of pregnant women experienced nausea and vomiting during the first trimester. Several pregnant women interviewed expressed anxiety about the nausea and vomiting they experienced. This study aims to analyze the impact of video media education on the knowledge of first-trimester pregnant women regarding how to create cardamom aromatherapy at the Wosi Community Health Center. The type of research used is an analytical study with a one-group pre and post-test design. The hypothesis is that video media can improve pregnant women's knowledge about how to create aromatherapy cardamom. The research plan at the Wosi Health Center, Manokwari Regency, with a sample size of 40 people. Video media was provided to pregnant women during the research. The research instrument used a knowledge questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate tests with the Wilcoxon test. The results showed that there was a difference in knowledge scores of pregnant women before and after the treatment with a p-value < a (0.05). The conclusion is that video educational media about how to make cardamom aromatherapy has an effect on increasing the knowledge of pregnant women after the intervention.

Keywords: Knowledge, Cardamom, Video Media.

ABSTRAK

Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan dan membuat ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu mual dan muntah atau yang dikenal dengan emesis gravidarum. Pengobatan herbal yang lain menggunakan tumbuhan untuk mengatasi morning sickness atau mual muntah adalah kapulaga. Berdasarkan data studi pendahuluan di Puskesmas Wosi jumlah ibu hamil yang datang berkunjung dari bulan Januari sampai dengan Februari Tahun 2024 sebanyak 157 dan sebanyak 56 (35,6%) ibu hamil mengalami mual muntah pada Trimester I dan beberapa ibu hamil yang dilakukan wawancara mengatakan

cemas terhadap mual muntah yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Edukasi media video terhadap pengetahuan ibu hamil Trimester I tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga di Puskesmas Wosi. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian Analitik dengan rancangan one group pre and post test Design. Hipotesis Media Video dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga. Rencana penelitian di Puskesmas Wosi Kabupaten Manokwari dengan besaran sampel 40 orang. Pemberian media video diberikan kepada ibu hamil selama dilakukannya penelitian. Instrumen penelitian menggunakan Kuisisioner pengetahuan. Analisa data menggunakan uji univariat dan bivariat menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai p value < nilai α (0,05). Kesimpulan yaitu media edukasi video tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan intervensi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Kapulaga, Media Video.

PENDAHULUAN

Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan dan membuat ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu mual dan muntah atau yang dikenal dengan emesis gravidarum. Gejala ini sering terjadi pada ibu hamil di awal trimester pertama kehamilan (Ding M, Leach M, 2013).

Emesis gravidarum merupakan salah satu keluhan yang paling umum dan mempengaruhi jutaan perempuan hamil diseluruh dunia setiap tahunnya (Widatiningsih, S., Sukini, 2019). dan masih dialami oleh 85% dari semua kehamilan (Gordon, A., & Love, 2017).

Keparahan dari mual muntah dapat menyebabkan hyperemesis gravidarum (Widatiningsih, S., Sukini, 2019). Beberapa terapi farmakologi dipertimbangkan untuk mengatasi mual yang baru-baru ini direkomendasikan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Ding M, Leach M, 2013) yaitu pemberian vitamin B6 namun kurang efektif karena banyak ibu hamil yang takut untuk minum obat sehingga direkomendasikan terapi non farmakologis yaitu salah satunya melalui pengobatan herbal (Lee, L., Bc, V., Parish, B., & Ns, 2016).

Pengobatan herbal yang lain menggunakan tumbuhan untuk mengatasi morning sickness atau mual muntah adalah kapulaga. Kapulaga merupakan salah satu pilihan terapi herbal lainnya yang efektif dalam mengatasi mual dan muntah (morning sickness) selama kehamilan (Putri, A. D., Andiani, D., 2017).

Beberapa terapi farmakologi dipertimbangkan untuk mengatasi mual yang baru-baru ini direkomendasikan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Ding M, Leach M, 2013) yaitu pemberian vitamin B6 namun kurang efektif karena banyak ibu hamil yang takut untuk minum obat sehingga direkomendasikan terapi non farmakologis yaitu salah satunya melalui pengobatan herbal (Lee, L., Bc, V., Parish, B., & Ns, 2016).

Pengobatan herbal yang lain menggunakan tumbuhan untuk mengatasi morning sickness atau mual muntah adalah kapulaga. Kapulaga merupakan salah satu pilihan terapi herbal lainnya yang efektif dalam mengatasi mual dan muntah (morning sickness) selama kehamilan. Kapulaga merupakan salah satu pilihan terapi herbal

lainnya yang efektif dalam mengatasi mual dan muntah (morning sickness) selama kehamilan (Hinkle SN, Mumford SL, Grantz KL, 2016).

Mengingat besarnya dampak mual muntah dan kecemasan kehamilan bagi ibu dan janin maka kapulaga dapat dijadikan pilihan terapi non - farmakologi yang paling bermanfaat untuk mengurangi mual muntah dan kecemasan karena tidak memiliki efek samping. Aromaterapi kapulaga aman bagi ibu hamil dan tidak ada efek samping, tidak menimbulkan bahaya karena tidak menggunakan bahan kimia sehingga diyakini tidak terdapat efek negatif pada ibu maupun bayinya (Brigita Dina Manek, 2019).

Pada penelitian ayu ardana menyatakan bahwa, dengan meminum kapulaga bisa menurunkan mual muntah karena didalam buah kapulaga mempunyai kandungan minyak atsiri yang didalamnya terdapat cineol yang sifatnya sedap agak pedas, menghangatkan seperti minyak kayu putih, sehingga kapulaga menjadi salah satu alternatif bagi wanita hamil yang mengalami mual muntah agar tidak dapat meningkatkan asam lambung yang berlebihan. Beberapa sumber dari pusat informatika pengobatan di Amerika pada awalnya mengatakan bahwa kapulaga sebagai obat terhadap flatulensi dan meteorismus (penimbunan gas dalam usus) (Ardani, 2017).

Media video ialah salah satu teknologi pembelajaran yang mempunyai kelebihan seperti dalam pemutaran video dapat memperlihatkan objek ataupun sebuah metode dengan tepat, serta mengajarkan keterampilan yang bisa di tampilkan secara terus-menerus (Sustiyono, 2021) karena media video dapat memberi pengaruh pada dua indra yakni indra penglihatan

dan pendengaran, dalam memberi pengertian/pengetahuan yang lebih jelas kepada setiap individu dari pada menggunakan media yang lain (Waryana et al., 2019).

Media video mempunyai kelebihan seperti, pemutaran video bisa menampilkan objek atau suatu proses dengan tepat, dapat mengajarkan keterampilan yang bisa diperlihatkan secara berulang-ulang. Keuntungan dari media video adalah bisa dipakai untuk alat bantu pada pendidikan secara luas.

Video dapat memanipulasi ruang dan waktu sehingga bisa membawa peserta dalam peristiwa kapan saja serta pada berbagai banyak objek. Memutar video dalam pendidikan bisa menumbuhkan emotional intelligence audience bagi yang menyaksikan serta dapat meningkatkan daya pikir, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran yang lebih baik (Sustiyono, 2021).

Penelitian yang pernah dilakukan menjabarkan bahwa dengan memakai media video dalam proses pembelajaran dijumpai peningkatan pada pengetahuan setelah proses pembelajaran dilakukan evaluasi. Penelitian lain yang dilakukan juga menjabarkan bahwa seseorang yang mendapatkan pembelajaran dengan menggunakan media video terbukti dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Menurut kedua penelitian ini menjabarkan bahwa tingkat pengetahuan akan bertambah bila dilakukan pembelajaran dengan menggunakan media video khususnya pada materi yang memerlukan tindakan (Sustiyono, 2021).

Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis Pengaruh Edukasi media video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga di Puskesmas Wosi.

Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga di Puskesmas Wosi?

KAJIAN PUSTAKA

Mual muntah kehamilan adalah gejala mual yang biasanya disertai muntah dan bersifat fisiologis akibat dari kehamilan yang umumnya terjadi pada awal kehamilan atau trimester pertama kehamilan (Tiran, 2012).

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar hCG (Human Chorionic Gonadotrophin).

Masalah psikologis dapat menjadi predisposisi beberapa wanita untuk mengalami mual muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala normal. Faktor kecemasan atau stress pada kehamilan dapat memicu kekacauan pencernaan, jadi tidak mengherankan bahwa gejala mual ini cenderung lebih parah ketika ibu hamil mengalami kecemasan (Kartikasari, 2018).

Keparahan mual muntah dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum yang menyebabkan ibu hamil harus dirawat di Rumah Sakit

pada trimester I kehamilan dan bahkan jika berlanjut dapat menyebabkan persalinan prematur (Gordon, A., & Love, 2017) dan kecemasan pada ibu hamil jika tidak ditangani akan berdampak pada kesejahteraan ibu dan bayinya.

Efek kecemasan pada ibu antara lain menyebabkan spasme pembuluh darah semakin parah, mengakibatkan peningkatan tekanan darah dan kerusakan organ. Dampaknya pada janin adalah memicu kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan skor Apgar yang rendah (Kartikasari, 2018).

Cara mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil menggunakan farmakologi dengan mengkonsumsi vitamin B6. Vitamin B6 merupakan salah satu pilihan untuk mengatasi dan mengurangi emesis gravidarum. Mekanisme kerja piridoksin dalam mengatasi emesis gravidarum belum dapat dijelaskan dengan jelas namun cara kerja piridoksin ini sendiri mengubah protein dari makanan ke bentuk asam amino yang mudah diserap dan dibutuhkan oleh tubuh dan piridoksin juga mengubah karbohidrat menjadi energi peranan ini memungkinkan piridoksin mengatasi mual dan muntah tetapi terdapat sebuah penelitian yang mengatakan vitamin B6 tidak dapat mengurangi frekuensi mual muntah (H., 2017).

Beberapa terapi farmakologi dipertimbangkan untuk mengatasi mual yang baru-baru ini direkomendasikan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil (Ding M, Leach M, 2013) yaitu pemberian vitamin B6 namun kurang efektif karena banyak ibu hamil yang takut untuk minum obat sehingga direkomendasikan terapi non farmakologis yaitu salah satunya melalui pengobatan herbal (Lee, L.,

Bc, V., Parish, B., & Ns, 2016).

Pengobatan herbal yang lain menggunakan tumbuhan untuk mengatasi morning sickness atau mual muntah adalah kapulaga. Kapulaga merupakan salah satu pilihan terapi herbal lainnya yang efektif dalam mengatasi mual dan muntah (morning sickness) selama kehamilan. Kapulaga merupakan salah satu pilihan terapi herbal lainnya yang efektif dalam mengatasi mual dan muntah (morning sickness) selama kehamilan.

Efek farmakologis kapulaga dapat mengatasi mual dan muntah karena kapulaga memiliki sifat rasanya agak pahit, hangat. Sebagai penurun panas, antitusif, peluruh dahak dan anti muntah, karena kapulaga baik menjaga pencernaan. Kapulaga dapat membantu menyeimbangkan jumlah cairan di lambung dan kandungan didalamnya terdapat minyak atsiri, mengandung zat cineol yang sifatnya sedap agak pedas menghangatkan seperti minyak kayu putih (Surtiani, Ariani Pongoh, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan Surtiani (2023) yang meneliti pengaruh aromaterapi kapulaga terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Wondiboi Tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata frekuensi mual muntah responden menunjukkan penurunan yang artinya berdasarkan nilai skor pada kuisisioner PUQE 24 terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada responden, dimana berdasarkan nilai mean frekuensi mual muntah sebelum diberikan intervensi responden rata-rata dengan frekuensi mual muntah pada tingkat sedang, namun setelah diberikan intervensi frekuensi mual muntah responden menurun pada

tingkat mual muntah ringan (Surtiani, Ariani Pongoh, 2023).

Dimasa yang semakin berkembang teknologi bisa dimanfaatkan pada pembelajaran yang dapat menjadi sarana pembelajaran, alternatif pembelajaran, serta sumber belajar. Sebagai sumber belajar, teknologi perkembangan media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk mempermudah pemahaman pembelajaran yang lebih memikat bagi setiap individu, sehingga bisa mendapatkan hasil belajar yang sesuai dengan keinginannya, dari beberapa teknologi dalam pembelajaran salah satunya ialah media video (Sustiyono, 2021).

Media video merupakan media audio visual yang dapat menampilkan gerak. Materi yang ditampilkan dapat berupa fakta/peristiwa penting ataupun fiktif, yang bersifat infoormatif, edukasi dan instruksional. Kelebihan dari media video ialah bisa dipakai secara umum maupun individual, dapat diputar sesuai keinginan, bisa diulang sesuai kebutuhan, pemaparan objek secara terperinci, tidak memerlukan pencahayaan khusus, bisa dipercepat atau diperlambat sesuai kebutuhan. Namun media video juga memiliki beberapa kekurangan antara lain sulit untuk dilakukan perbaikan, komunikasi bersifat satu arah sehingga diperlukan adanya umpan balik (Hasan, 2021).

Media video memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang karena dengan media video maka seseorang dapat lebih mudah dan dalam memahami materi dari pada dengan media yang lain. Dikarenakan seseorang akan berfokus pada suatu titik berupa cahaya yang bisa

mempengaruhi pemikiran dan emosi seseorang. Karena ketika seseorang dalam keadaan fokus maka akan berpengaruh pada emosi dan psikologi seseorang dan itu sangat diperlukan. Dengan demikian akan mempermudah dalam memahami segala sesuatu. Media video juga dapat membuat seseorang tertarik sehingga dapat lebih mudah dalam memahami materi yang akan diberikan. Media video mempunyai kelebihan seperti, pemutaran video bisa menampilkan objek atau suatu proses dengan tepat (Sustiyono, 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah *Quasy* Eksperiment dengan desain atau rancangan penelitian one group pre post test design dimana variabel penelitian yang diteliti sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada satu kelompok. Peneliti melakukan intervensi terhadap subjek penelitian. Variabel *Dependent* yang akan diteliti yaitu pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga untuk mengatasi mual muntah dan variabel independen adalah pemberian media video. Instrument penelitian menggunakan kuisioner pengetahuan dan media video. Tempat penelitian di Puskesmas Wosi, populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dan berdasarkan rumus perhitungan besar sampel jumlah sampel berjumlah 40 ibu hamil di Puskesmas Wosi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu :

1. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden
2. Ibu Hamil yang mengalami mual muntah
3. Ibu hamil yang tidak mengalami hiperemesis gravidarum

4. Ibu hamil yang tidak alergi terhadap aroma kapulaga

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dimana sampel diambil dengan cara diacak, dimana sampel akan diacak yang mana yang akan diberikan video tentang pembuatan aromaterapi kapulaga. Pada penelitian ini sumber data diperoleh dari data sekunder dan primer. Data sekunder digunakan untuk studi pendahuluan mengetahui jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah di Puskesmas Wosi. Data primer yaitu dengan melakukan pengumpulan data langsung ke responden.

Analisis data menggunakan uji univariat untuk mengetahui nilai rerata dan uji bivariat menggunakan uji *wilcoxon* untuk melihat perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah pemberian intervensi. Uji normalitas digunakan untuk distribusi data yang diuji. Uji yang digunakan penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk test* karena jumlah sampel yang kecil (<50 sampel). Jika data tidak berdistribusi normal maka uji parametrik akan diganti menggunakan uji non parametrik.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah terlaksana sesuai dengan waktu penelitian yang direncanakan setelah memperoleh surat ijin penelitian. Penelitian dilakukan di Puskesmas Wosi Kabupaten Manokwari selama kurang lebih 1 bulan yaitu pada Bulan Juni Tahun 2025 yang dimulai dari perijinan, penelitian hingga analisa data. Tahap pengumpulan data penelitian pemberian intervensi dilakukan di Puskesmas Wosi. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian manusia yaitu sebanyak 40 responden yang akan diberikan intervensi pemberian edukasi media video tentang pembuatan

aromaterapi kapulaga yang dinonton dengan durasi 5 menit yang diputar sebanyak 2 kali.

Tahap pengumpulan data atau pemberian intervensi dilakukan menjadi 2 tahap yaitu tahap pengukuran pre test sebelum diberikan intervensi dan tahap kedua yaitu pengukuran post test setelah diberikan intervensi untuk mengukur skor pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Sajian Analisa Data Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 40 responden, hasil penelitian

kemudian di olah dengan cara pengeditan, pengkodean dan pentabulasian yang akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dibawah ini :

1. Analisa univariat hasil uji normalitas

Uji normalitas data menggunakan metode *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden, pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 40 orang. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai *p-value* >0,05. Hasil uji normalitas pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Tabel 1. Uji normalitas pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil

Variabel	n	Perlakuan	<i>P value</i>
Pengetahuan	40	Sebelum perlakuan	0,000
		Sesudah perlakuan	0,000

Keterangan : hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, significant>0.05

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pengetahuan ibu hamil sebelum perlakuan dan setelah perlakuan nilai signifikannya <0,05 yang berarti data pengetahuan ibu

hamil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berdistribusi tidak normal.

2. Analisa univariat nilai rerata pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Tabel 2. Nilai rerata pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga

Perlakuan	n	Variabel Pengetahuan	
		Mean±SD	Min-Max
Sebelum perlakuan	40	40,25± 23,0	10-90
Sesudah perlakuan		94,0±7,4	80-100

Sumber data primer : 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai mean dan standar deviasi skor pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan perlakuan meningkat dibandingkan sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar $94,0 \pm 7,4$.

Sajian Analisa Data Bivariat

Sajian analisa data bivariat dalam penelitian ini untuk membuktikan pengaruh media edukasi video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Wosi.

Perbedaan skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 3. Perbedaan skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan

Skor Pengetahuan ibu hamil					
Variabel/Kelompok	n	Mean	SD	Selisih rerata	p- value
Sebelum perlakuan	40	40,25	23,0	53,8	0,000
Sesudah perlakuan		94,0	7,4		

Significant P value <0.05 Wilcoxon-test

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa rerata skor pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan perlakuan 40,25 dan setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan skor pengetahuan

ibu hamil menjadi 94,0 dengan nilai p-value 0.000 yang berarti bahwa ada perbedaan skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan.

PEMBAHASAN

Pengaruh media edukasi video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Wosi.

Penelitian ini dilakukan pada 40 ibu hamil yang dipilih untuk menjadi responden sesuai dengan kriteia inklusi penelitian. Responden akan diberikan edukasi media video tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga yang diberikan edukasi menggunakan media video dengan durasi sekitar 5 menit dan akan dinonton oleh ibu hamil sebanyak 2 kali. Pengukuran

pengetahuan dilakukan sebanyak 2 kali pre dan post pengukuran yaitu sebelum dan setelah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan.

Mual dan muntah (morning sickness) merupakan gejala yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan. Biasanya mual terjadi pada pagi hari, tetapi juga dapat terjadi kapan saja, siang dan malam. Gejala-gejala ini muncul sekitar 6 minggu setelah hari pertamahaid terakhir Anda dan berlangsung sekitar 10 minggu.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan antara lain dengan cara farmakologi dan non farmakologi.

Beberapa ibu yang tidak suka jika harus mengkonsumsi obat-obatan, sehingga pemberian terapi non farmakologi sangat dibutuhkan disini Terapi non farmakologi dengan cara makan sering dalam porsi kecil misalnya setiap dua jam sekali, hindari makanan yang berbau tajam, mencoba ngemil biskuit setelah bangun tidur di pagi hari, makan makanan berkarbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stres, serta komplementer seperti akupunktur, minum teh peppermint, mengunyah permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, spearmint, peppermint, lemon, dan kapulaga (Rizca Annur Hadya, 2024).

Kapulaga memiliki efek farmakologis yang meliputi penanggulangan mual dan muntah. Hal ini disebabkan oleh sifat kapulaga yang sedikit pahit dan memberikan sensasi hangat. Kapulaga juga berperan sebagai penurun panas, antitusif, pengencer dahak, dan anti-muntah karena kapulaga membantu menjaga kesehatan pencernaan. Rempah ini memiliki kemampuan untuk menjaga keseimbangan cairan di dalam lambung dan mengandung minyak atsiri yang mengandung zat cineol, yang memberikan sensasi pedas dan hangat seperti minyak kayu putih (Kapyarso et al., 2024).

Minyak kapulaga memiliki aroma hangat, manis, dan menyegarkan. Dalam konteks kehamilan, aromaterapi kapulaga digunakan melalui metode inhalasi, di mana ibu hamil menghirup uap aromatiknya untuk membantu

mengurangi gejala mual dan muntah yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan (Yummi et al., 2021).

Efek aromaterapi ini juga merangsang pengeluaran neurotransmiter seperti serotonin dan dopamin, yang membantu menyeimbangkan mood dan mengurangi sensasi mual. Selain itu, beberapa senyawa dalam minyak kapulaga juga diyakini berperan dalam menghambat pusat muntah di medula oblongata (Yummi et al., 2021).

Pada penelitian ayu ardana menyatakan bahwa, dengan meminum kapulaga bisa menurunkan mual muntah karena didalam buah kapulaga mempunyai kandungan minyak atsiri yang didalamnya terdapat cineol yang sifatnya sedap agak pedas, menghangatkan seperti minyak kayu putih, sehingga kapulaga menjadi salah satu alternatif bagi wanita hamil yang mengalami mual muntah agar tidak dapat meningkatkan asam lambung yang berlebihan. Beberapa sumber dari pusat informatika pengobatan di Amerika pada awalnya mengatakan bahwa kapulaga sebagai obat terhadap flatulensi dan meteorismus (penimbunan gas dalam usus) (A., 2017).

Mengingat besarnya dampak mual muntah dan kecemasan kehamilan bagi ibu dan janin maka kapulaga dapat dijadikan pilihan terapi non - farmakologi yang paling bermanfaat untuk mengurangi mual muntah dan kecemasan karena tidak memiliki efek samping. Aromaterapi kapulaga aman bagi ibu hamil dan tidak ada efek samping, tidak menimbulkan bahaya karena tidak menggunakan bahan kimia sehingga diyakini tidak terdapat efek negatif pada ibu maupun bayinya (Brigita Dina Manek, 2019). Media video ialah salah satu teknologi pembelajaran

yang mempunyai kelebihan seperti dalam pemutaran video dapat memperlihatkan objek ataupun sebuah metode dengan tepat, serta mengajarkan keterampilan yang bisa di tampilkan secara terus-menerus (Sustiyono, 2021) karena media video dapat memberi pengaruh pada dua indra yakni indra penglihatan dan pendengaran, dalam memberi pengertian/pengetahuan yang lebih jelas kepada setiap individu dari pada menggunakan media yang lain (Waryana et al., 2019).

Media video mempunyai kelebihan seperti, pemutaran video bisa menampilkan objek atau suatu proses dengan tepat, dapat mengajarkan keterampilan yang bisa diperlihatkan secara berulang-ulang. Keuntungan dari media video adalah bisa dipakai untuk alat bantu pada pendidikan secara luas. Video dapat memanipulasi ruang dan waktu sehingga bisa membawa peserta dalam peristiwa kapan saja serta pada berbagai banyak objek. Memutar video dalam pendidikan bisa menumbuhkan emotional intelligence audience bagi yang menyaksikan serta dapat meningkatkan daya pikir, dapat diisimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran yang lebih baik (Lee, L., Bc, V., Parish, B., & Ns, 2016).

Penelitian yang pernah dilakukan menjabarkan bahwa dengan memakai media video dalam proses pembelajaran dijumpai peningkatan pada pengetahuan setelah proses pembelajaran dilakukan evaluasi. Penelitian lain yang dilakukan juga menjabarkan bahwa seseorang yang mendapatkan pembelajaran dengan menggunakan media video terbukti dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Menurut kedua penelitian ini menjabarkan bahwa tingkat

pengetahuan akan bertambah bila dilakukan pembelajaran dengan menggunakan media video khususnya pada materi yang memerlukan tindakan (Sustiyono, 2021).

Dimasa yang semakin berkembang teknologi bisa dimanfaatkan pada pembelajaran yang dapat menjadi sarana pembelajaran, alternative pembelajaran, serta sumber belajar. Sebagai sumber belajar, teknologi perkembangan media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk mempermudah pemahaman pembelajaran yang lebih memikat bagi setiap individu, sehingga bisa mendapatkan hasil belajar yang sesuai dengan keinginannya, dari beberapa teknologi dalam pembelajaran salah satunya ialah media video.

Media video mempunyai kelebihan seperti, pemutaran video bisa menampilkan objek atau suatu proses dengan tepat, dapat mengajarkan keterampilan yang bisa diperlihatkan secara berulang-ulang. Keuntungan dari media video adalah bisa dipakai untuk alat bantu pada pendidikan secara luas. Video dapat memanipulasi ruang dan waktu sehingga bisa membawa peserta dalam peristiwa kapan saja serta pada berbagai banyak objek. Memutar video dalam pendidikan bisa menumbuhkan emotional intelligence audience bagi yang menyaksikan serta dapat meningkatkan daya pikir, dapat diisimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan kesimpulan dalam

penelitian ini bahwa media video berpengaruh terhadap skor pengetahuan ibu hamil tentang cara pembuatan aromaterapi kapulaga setelah diberikan intervensi. Saran yaitu diharapkan agar Puskesmas Wosi dapat menjadikan aromaterapi kapulaga dan terapi non farmakologi lainnya sebagai terapi pendamping terapi farmakologi dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait manfaat kapulaga misalnya terhadap kecemasan dan volume mual muntah pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- A., A. (2017). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Semarang. *J STIKES Ngudi Waluyo Ung* 1-11. 2017;
- Ardani, A. (2017). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Semarang. *Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*, 1-11.
- Brigita Dina Manek. (2019). Pengaruh pemberian akupresur sp-3 dengan aromaterapi kapulaga. *Jurnal Litbang Kesehatan*.
- Ding M, Leach M, B. H. (2013). The effectiveness and safety of ginger for pregnancy-induced nausea and vomiting: A Systematic Review. *Women and Birth*.
- Gordon, A., & Love, A. (2017). (2017). Nausea and Vomiting in Pregnancy. In *Integrative Medicine (Fourth Ed)*.
- H., N. S. N. D. Y. (2017). *Latihan Otot Progresif Dan Minuman Ekstak Jahe Efektif Menurunkan Derajat Mual Muntah Ibu*.
- Hasan, M. M. D. H. K. T. (2021). *Media Pembelajaran*. In Tahta Media Group.
- Hinkle SN, Mumford SL, Grantz KL, E. A. (2016). Association Of Nausea And Vomiting During Pregnancy With Pregnancy Loss: A Secondary Analysis Of A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med.*, 176(11), :1621-1627.
- Kapyarso, S., Maria, L., & Mumpuni, R. Y. (2024). Rasa Mual Pasca Tindakan Regional Anestesi Sab. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 13(April), 1-11.
- Kartikasari, R. I. (2018). Derajat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kejadian Mual Muntah Pada Trimester 1. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(2), 69-74.
- Lee, L., Bc, V., Parish, B., & Ns, H. (2016). *The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy*. 38(12).
- Putri, A. D., Andiani, D. (2017). Efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester i. 978-979. *Kesehatan, F. I., Parepare, U. M., & Selatan*.
- Rizca Annur Hadya, S. (2024). EFEKTIVITAS PEMBERIAN Kapulaga jahe dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di desa suka raya. *Journal of Public Health Science (JoPHS) Volume 1, No 2 - Juni 2024*, 1(2), 173-180.
- Surtiani, Ariani Pongoh, B. (2023). pengaruh aromaterapi kapulaga terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil

- trimester i di puskesmas wondibo. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 3(2).
- Sustiyono, A. (2021). Perbedaan Efektifitas Metode Ceramah dan Media Video dalam Meningkatkan Pengetahuan Pembelajaran Praktikum Keperawatan. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 71-76.
- 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.
- Waryana, W., Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019). Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.154>
- Widatiningsih, S., Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pendahuluan. *Jurnal Poltekkes Semarang*, 9(16).
- Yummi, F. L., Kep, S., Kep, M., & Belakang, A. L. (2021). *Bab IV Pemanfaatan Aroma Terapi Pappermint Kombinasi Kapulaga Untuk Mengatasi Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil*. 2015, 38-58.