

**PEDOMAN PENGGUNAAN *ESSENTIAL OIL PEPPERMINT* PADA  
HIPEREMESIS GRAVIDARUM DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA  
BUKU SAKU**

Selfia Ardi Gupitasari, Ida Nur Imamah, Hermawati

[selfiagupitasari99@gmail.com](mailto:selfiagupitasari99@gmail.com)

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang ;** Mual dan muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone ekstrogen , progesterone dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta. Penatalaksanaan nonfarmakologi mual dan muntah pada masa kehamilan dapat menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang dapat digunakan berasal dari jenis sitrus yaitu *peppermint* karena mengandung efek karimatif antispasmodikyang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan. **Tujuan ;** Media buku saku ini dapat memberikan informasi kepada pembaca atau masyarakat tentang cara penggunaan *essential oil peppermint* dapat menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. **Manfaat ;** Menambah ilmu pengetahuan dan dapat membantu masyarakat terutama pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah dengan memanfaatkan aromaterapi *essential oil peppermint*. **Diskripsi Luaran ;** Buku saku ini dibuat dengan menggunakan *Microsoft Word 2007* dengan ukuran 10cm x 13cm dan warna yang digunakan dominan warna hijau. **Kesimpulan ;** Aromaterapi *essential oil peppermint* dapat menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

**Kata Kunci ;** *Mual Muntah, Essential Oil Peppermint*