

# AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENURUNKAN FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DENGAN MEDIA BOOKLET

Mutia Sari<sup>1</sup>, Kamidah<sup>2</sup>  
[mhutiasary24@gmail.com](mailto:mhutiasary24@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang:** Mual dan Muntah merupakan gejala normal yang terjadi pada ibu hamil di Trimester I biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat timbul setiap saat bahkan saat malam hari Mual muntah pada kehamilan disebabkan oleh perubahan hormon dalam tubuh selama hamil meningkatnya hormon estrogen dan HCG yang diproduksi oleh plasenta selama kehamilan Mual Muntah terjadi terus menerus dan tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat menjadi hiperemesis gravidarum. Mual Muntah pada ibu hamil Trimester I dapat ditangani salah satunya yang aman dengan terapi nonfarmakologi yaitu Aromaterapi *Peppermint*. Aromaterapi *Peppermint* mengandung menthol dan menthone sehingga dapat bermanfaat sebagai karminatif dan antispasmodik pada saluran cerna usus halus untuk meredakan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya sehingga dapat mengurangi Mual Muntah. **Tujuan:** Memberikan KIE cara untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan menggunakan aromaterapi *peppermint* dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta dijadikan sebagai panduan para ibu hamil untuk menerapkan aromaterapi *peppermint* secara mandiri di rumah. **Metode:** Deskripsi luaran booklet berjudul "Aromaterapi *Peppermint* Untuk Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamli Trimester I" dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 3,5 x 8,5 inchi. **Hasil:** Booklet berjudul "Aromaterapi *Peppermint* Untuk Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamli Trimester I". **Kesimpulan :** Booklet yang dibuat penulis mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil trimester I untuk mengurangi mual muntah dengan menggunakan Aromaterapi *Peppermint*.

Kata Kunci: Mual Muntah, Aromaterapi Peppermint.