

# AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DENGAN MEDIA BOOKLET

Melinda Sari<sup>1</sup>, Rita Riyanti Kusumadewi<sup>2</sup>  
[melindasarii213@gmail.com](mailto:melindasarii213@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang:** Mual dan muntah merupakan gejala normal dan umum dialami ibu hamil pada trimester pertama, efek mual dan muntah, jika tidak ditangani dengan benar, dapat menyebabkan gejala mual dan muntah yang parah yang terjadi selama awal kehamilan, peningkatan hormon estrogen dan progesterone menimbulkan ketidaknyamanan sebagai akibat meningkatnya mual dan muntah terutama yang terjadi pada pagi hari yang disebut dengan emesis gravidarum apabila frekuensinya kurang dari 10 kali dalam sehari. Pengobatan lain yang bisa diberikan adalah secara non farmakologi atau terapi komplementer salah terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon yang mengandung salah satunya limonen yang berfungsi memperkuat sistem syaraf pusat, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, menumbuhkan perasaan senang sebagai obat penenang juga berfungsi mengurangi mual dan muntah. **Tujuan:** Memberikan KIE cara untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan menggunakan *aromaterapi lemon* dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta dijadikan panduan para ibu hamil trimester I dalam mengurangi mual muntah. **Metode:** Deskripsi luaran booklet berjudul “*Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*” dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 3,5 x 8,5 inchi. **Hasil:** Booklet berjudul “*Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*”. **Kesimpulan :** Booklet yang dibuat penulis mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil trimester I untuk mengurangi mual muntah dengan menggunakan *aromaterapi lemon*.

Kata Kunci: *Aromaterapi Lemon*, mual muntah.