

# BOOKLET TENTANG MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN DENGAN JERUK NIPIS

Yunia Triana Dewi<sup>1</sup> , Rita Riyanti Kusumadewi<sup>2</sup>

[yuniat98@gmail.com](mailto:yuniat98@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang:** Mual muntah merupakan masalah yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester 1. Hal ini disebabkan karena peningkatan kadar hormon esterogen dan HCG di dalam tubuh. Hal ini terjadi pada usia kehamilan diusia 8-12 minggu dan berangsur membaik hingga berhenti diusia kehamilan 16 minggu. Jeruk nipis memiliki kandungan *limonin esensial*, *linalool* dan *flavonoid* yang berfungsi untuk meningkatkan produksi empedu sehingga akan menetralkan cairan pencernaan yang dapat mengurangi rasa mual dan muntah, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif terapi sebelum menggunakan obat . Mual muntah pada kehamilan trimester I, dapat dikurangi menggunakan jeruk nipis. **Tujuan:** Memberikan KIE cara untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan menggunakan jeruk nipis dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta dijadikan panduan para ibu hamil trimester I dalam mengurangi mual muntah. **Metode:** Deskripsi luaran booklet berjudul “Booklet Tentang Mengurangi Mual Muntah Pada Kehamilan Dengan Jeruk Nipis” dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 3,5 x 8,5 inchi. **Hasil:** Booklet berjudul “Booklet Tentang Mengurangi Mual Muntah Pada Kehamilan Dengan Jeruk Nipis”. **Kesimpulan :** Booklet yang dibuat penulis mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil trimester I untuk mengurangi mual muntah dengan menggunakan Jeruk nipis.

**Kata Kunci:** jeruk nipis, mual muntah.