

## EDUKASI AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER I MELALUI MEDIA BOOKLET

Wikayatun Hasanah<sup>1</sup>, Rina Sri Widayati<sup>2</sup>  
[wikayatunhasanah.students@aiska-university.ac.id](mailto:wikayatunhasanah.students@aiska-university.ac.id)<sup>1</sup>,  
[rinasw@aiska-university.ac.id](mailto:rinasw@aiska-university.ac.id)<sup>2</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### RINGKASAN

**Latar Belakang;** Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Faktor utama penyebab kematian ibu di Indonesia memang bukan mual muntah, tetapi kejadian mual muntah cukup besar yaitu mual muntah terjadi pada *primigravida* 60-80% dan *multigravida* 40-60%. Perubahan hormon yang dialami wanita hamil responnya bisa beda, tidak semuanya mengalami mual muntah pada awal kehamilan. Pencegahan dan pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi secara non farmakologi yang aman dan dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil adalah pemberian aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon merupakan minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering banyak digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan Booklet merupakan sebuah buku kecil berisi informasi penting, isi Booklet jelas, singkat, mudah dipahami dan relevan. Booklet memiliki desain dan gambar yang menarik sehingga mampu untuk menarik minat baca. **Metode;** Judul luaran Booklet "Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I" dibuat menggunakan aplikasi Canva. **Hasil;** Media Booklet berisi tentang Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. Tiga responden memberikan penilaian terhadap hasil karya media Booklet. **Kesimpulan;** Media KIE Booklet disusun sebagai media komunikasi edukasi yang diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku dalam penanganan mual muntah.

**Kata Kunci :** Ibu hamil, Aromaterapi Lemon, Booklet