

# MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG JERUK NIPIS UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Selly Pepiana<sup>1</sup>, Bdn. Rita Riyanti Kusumadewi, S.ST., M.Kes.<sup>2</sup>  
[sellypepiana17@gmail.com](mailto:sellypepiana17@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang:** Mual dan muntah saat hamil disebabkan oleh hormon progesteron, yang menjadi dominan selama masa kehamilan. Progesteron merelaksasi aktivitas saluran pencernaan, mengakibatkan proses eliminasi tubuh menjadi lebih lambat. Gejala morning sickness atau mual dan muntah di pagi hari, umumnya terjadi pada ibu hamil yang masih berada dibawah enam bulan kehamilan. Jeruk nipis mengandung flavonoid yang meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan, dimana kandungan flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam, pengeluaran racun dalam tubuh. **Tujuan:** memberikan KIE yaitu manfaat jeruk nipis untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan dijadikan pedoman untuk ibu hamil untuk mengurangi rasa mual muntah. **Metode:** deskripsi luaran video yang berjudul “Media Edukasi Video Tentang Jeruk Nipis untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1” dibuat dengan menggunakan aplikasi perangkat lunak yaitu capcut. **Hasil:** video berjudul “Media Edukasi Video Tentang Jeruk Nipis untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1” video ini terbukti bahwa konsumsi jeruk nipis secara signifikan dapat mengurangi frekuensi dan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum. **Kesimpulan:** video yang dibuat oleh penulis untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil trimester 1 untuk mengurangi mual dan muntah dengan menggunakan jeruk nipis. **Kata Kunci:** ibu hamil, mual muntah, jeruk nipis.