

**MEDIA EDUKASI BOOKLET TENTANG
MANFAAT AROMATERAPI LEMON
DALAM MENGURANGI *EMESIS
GRAVIDARUM***

Evi Yanti, Rina Sri Widayati
[202016056.students@aiska-
university.ac.id](mailto:202016056.students@aiska-university.ac.id) Program Studi
Sarjana Kebidanan Universitas
'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Mual dan muntah yang dikenal sebagai *emesis gravidarum* merupakan kondisi umum yang dialami ibu hamil pada trimester pertama. Walaupun sering disebut *morning sickness*, gejala ini bisa terjadi kapan saja, tidak hanya di pagi hari, dan biasanya terjadi kurang dari lima kali dalam sehari. Salah satu cara aman dan alami untuk mengurangi keluhan ini adalah dengan terapi non-obat, seperti penggunaan aromaterapi lemon. Minyak esensial lemon mengandung flavonoid yang memiliki manfaat antibakteri, antijamur, mampu menetralkan bau tidak sedap, serta membantu meredakan stres, kecemasan, dan meningkatkan konsentrasi. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya penggunaan aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah (*emesis Gravidarum*). **Metode:** Penyuluhan ini diwujudkan dalam bentuk booklet berjudul "Manfaat Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum* Melalui Media *Booklet*", yang dirancang menggunakan aplikasi Canva dan dicetak pada kertas art paper ukuran A5 (14,8 x 21 cm). **Hasil:** *Booklet* ini mudah dipahami dan dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil maupun mahasiswa kebidanan sebagai media edukasi yang praktis dan informatif. **Kesimpulan:** *Booklet* ini berfungsi sebagai alat komunikasi dan edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya ibu hamil trimester pertama, mengenai penggunaan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah saat hamil.

Kata kunci: *emesis gravidarum*, Aromaterapi Lemon, *Booklet*