

## MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Yunike Sapitri

[yunikesapitri3@gmail.com](mailto:yunikesapitri3@gmail.com)

Program Studi Diploma III Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Rina Sri Widayati, SKM. M.Kes, Suparmi, SST.,M.Keb

### RINGKASAN

**Pendahuluan:** Mual muntah merupakan keadaan yang sering dialami oleh ibu hamil. Kasus mual muntah dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil. Mual dan muntah dalam kehamilan biasanya dimulai pada minggu ke 9-10, puncaknya pada minggu ke 11-13, dan berakhir pada minggu ke 12-14. Mual muntah pada ibu hamil dapat ditangani dengan cara nonfarmakologi yaitu menggunakan aromaterapi lemon dengan cara dihirup. **Tujuan:** untuk mempublikasikan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Lemon*) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu dengan membuat luaran berupa buku saku untuk dipublikasikan serta menarik minat baca masyarakat. **Hasil:** Pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dilakukan secara *inhalasi* atau dihirup selama 7 hari berturut-turut. **Kesimpulan:** Aromaterapi lemon dengan cara dihirup terbukti efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

**Kata kunci:** Kehamilan, Mual muntah, Aromaterapi