

# PENERAPAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Putri Dwi Handayani

[phutridwihanda28@gmail.com](mailto:phutridwihanda28@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTI SARI

Angka kejadian mual muntah atau emesis gravidarum pada wanita hamil di Indonesia mencapai 50/90%. Masalah ini dapat menimbulkan efek yang negative bagi ibu hamil seperti dehidrasi, ketidak seimbangan elektrolit, pendarahan dan lebih jauh lagi mereka akan mengalami dehidrasi berat. Oleh sebab itu diperlukan penanganan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Cara penanganan yang tepat tanpa menimbulkan efek samping yaitu dengan cara non farmakologi, misalnya lemon inhalasi aromaterapi.

Tujuannya adalah memberikan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Metode yang saya gunakan adalah menggunakan media poster dan menggambarkan tentang kandungan, cara pembuatan dan penggunaannya.

Kesimpulan dari poster yang dibuat diharapkan dapat membantu mengedukasi, khususnya ibu hamil dan dapat digunakan sebagai salah satu alternative penanganan keluhan mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil dengan terapi nonfarmakologi yaitu berupa aromaterapi lemon.

**kata kunci :** *Mual muntah, dan aromaterapi lemon.*