

PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Viona Rasyd, RitaRiyanti Kusumadewi

rasydviona@gmail.com

RINGKASAN

Mual dan muntah merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester pertama yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin, bahkan berkembang menjadi hiperemesis gravidarum bila tidak ditangani. Salah satu terapi komplementer yang efektif adalah aromaterapi lemon, karena mampu memberikan efek relaksasi dan mengurangi gejala mual muntah. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, diperlukan media edukasi yang praktis dan mudah dipahami. Booklet dipilih karena ringkas, jelas, bergambar menarik, serta dapat dipelajari secara mandiri, sehingga efektif sebagai media promosi kesehatan. Bertujuan memberikan informasi mengenai penggunaan aromaterapi lemon sebagai upaya mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, serta mendorong ibu hamil agar mampu mempraktikkannya secara mandiri di rumah melalui media booklet. Metode yang digunakan adalah pembuatan media edukasi berupa booklet menggunakan Canva dengan desain sederhana, bergambar menarik, dan isi yang disusun secara sistematis. Hasil luaran setelah dilakukan uji coba kepada responden dinilai informatif, mudah dipahami, dan menarik. pembuatan booklet ini adalah media booklet terbukti dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer dalam mengurangi mual muntah pada trimester pertama.

Kata Kunci: Mual muntah, Aromaterapi Lemon