

# KONSUMSI AIR JERUK NIPIS SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DENGAN MEDIA BUKU SAKU

Dermonika Purba<sup>1</sup>, Winarni<sup>2</sup>  
[monicapurba91@gmail.com](mailto:monicapurba91@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang:** Kehamilan merupakan salah satu proses fisiologis yang terjadi pada setiap wanita hamil yang dimulai dari konsepsi sampai dengan lahirnya janin, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari pertama haid terakhir. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan, Perubahan tersebut menimbulkan rasa ketidak nyamanan yang sering dialami ibu hamil seperti adanya keluhan mual muntah atau disebut dengan emesis gravidarum yang biasa terjadi pada awal kehamilan. **Tujuan:** Dengan penggunaan media edukasi buku saku ini dapat menarik ibu hamil trimester I untuk meningkatkan pengetahuan mengenai jeruk nipis. **Metode:** Memanfaatkan platform canva untuk memodifikasi pembuatan *lay out* serta gambar pada luaran berupa buku saku “Konsumsi Air Jeruk Nipis Sebagai Upaya Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I” untuk memberikan edukasi pada ibu hamil yang mual muntah sesuai dengan sasaran pembaca. **Hasil:** Tersusun media buku saku dengan kelengkapannya berukuran 10,5 x 14,8 cm yang terdiri dari 24 halaman, jenis font menyesuaikan isinya tipe huruf *lilita one* 12 dan 36,5 untuk judul dan bagian isi tipe huruf *bree serif* 8,5, dengan ukuran disesuaikan dengan kebutuhan desain, Keseluruhan bahwa buku saku memberikan kesan yang positif, menarik, dan interaktif, serta dapat memberi informasi yang bermanfaat dan mengedukasi bagi ibu hamil trimester I dengan mengonsumsi air jeruk nipis upaya menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan bahan alami yang mudah didapatkan dan harga yang ekonomi. **Kesimpulan:** Tercipta media buku saku dengan judul “Konsumsi Air Jeruk Nipis Sebagai Upaya Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I” yang siap didaftarkan HKI.

**Kata Kunci :** Jeruk nipis, Mual muntah