

PERBANDINGAN PENGARUH AROMATERAPI CITRUS AURANTIUM (BITTER ORANGE) DENGAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF DI RSUD KOJA**Raden Nova Nurutami¹, Cholisah Suralaga^{2*}, Vivi Silawati³**¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email Korespondensi: cholisah.suralaga@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 12 Agustus 2023

Diterima: 26 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i4.11550>**ABSTRACT**

Mothers in the active phase of labor usually experience anxiety due to discomfort due to contractions. One effort to reduce anxiety is by giving Citrus aurantium (bitter orange) Aromatherapy and rose Aromatherapy. Based on the results of interviews from 10 pregnant women who were carried out in the delivery room at the Koja City General Hospital in North Jakarta, it was found that all of them said they were worried about the delivery process. To determine the comparison of the effect of Citrus aurantium (bitter orange) Aromatherapy and rose Aromatherapy on the anxiety level of mothers during the first active phase of labor at Koja Hospital in 2023. Quasy experiment with pre-test and post-test two group design. The sample in the study was pregnant women whose estimated delivery was in June 2023 as many as 30 respondents using a purposive sampling technique. Data analysis used the paired sample t-test and Independent T-Test, which were previously tested for normality and homogeneity. The results of a univariate study showed that maternal anxiety during the first active phase before being given Citrus aurantium (bitter orange) Aromatherapy decreased with a difference in average value of 4.14. The anxiety of the mother during the first active phase before being given rose Aromatherapy decreased with an average difference of 1.07. The results of the bivariate study were paired sample t-test Aromatherapy of Citrus aurantium (bitter orange) (P Value 0.000) and Aromatherapy of roses (P Value 0.001). Independent T-Test test results with a P Value of 0.003. There is a difference in the effect of Citrus aurantium (bitter orange) Aromatherapy and rose Aromatherapy on the anxiety level of mothers during the first active phase. It is hoped that giving Citrus aurantium and rose Aromatherapy can be used as therapy for pregnant women who are experiencing anxiety.

Keywords: Citrus Aurantium (Bitter Orange) Aromatherapy, Rose Aromatherapy, Maternity Anxiety

ABSTRAK

Ibu bersalin fase aktif biasanya mengalami kecemasan sehubungan dengan rasa tidak nyaman karena kontraksi. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberikan aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dan aroma terapi mawar. Berdasarkan hasil wawancara dari 10 ibu hamil yang dilakukan di ruang bersalin RSUD Koja Kota Jakarta Utara didapatkan seluruhnya

mengatakan cemas akan proses persalinannya. Mengetahui perbandingan pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium* (bitter orange) dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023. *Quasy experiment* dengan rancangan *pre-test and post-test two group design*. Sampel dalam penelitian yaitu ibu hamil yang taksiran persalinannya pada bulan Juni 2023 sebanyak 30 responden dengan teknik *purposive sampling*, analisa data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *T-Test Independent* yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian *univariat* kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan aroma terapi *Citrus aurantium* (bitter orange) mengalami penurunan dengan selisih nilai rata-rata 4,14. Kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan aroma terapi mawar mengalami penurunan dengan selisih nilai rata-rata 1,07. Hasil penelitian *bivariat* uji *paired sample t-test* aroma terapi *Citrus aurantium* (bitter orange) (*P Value* 0,000) dan aroma terapi mawar (*P Value* 0,001). Hasil uji *T-Test Independent* dengan *P Value* 0,003. Ada perbedaan pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium* (bitter orange) dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif. Diharapkan pemberian aroma terapi *Citrus aurantium* maupun mawar dapat dijadikan sebagai terapi pada ibu bersalin yang sedang mengalami kecemasan.

Kata Kunci: Aroma Terapi *Citrus Aurantium* (Bitter Orange), Aroma Terapi Mawar, Kecemasan Ibu Bersalin

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan saat yang dinantikan ibu hamil untuk merasakan kebahagiaan yang didambakan. Namun bagi beberapa wanita persalinan kadang diliputi oleh rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan. Nyeri persalinan muncul karena adanya kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia Rahim yang diakibatkan kontraksi *arteri myometrium*. Nyeri yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas yang dapat memicu produksi hormon prostaglandin yang dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri.

Alchalidi *et al.* (2022) menyebutkan beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya kecemasan pada ibu, kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil sebanyak 15,6% dan kecemasan terjadi pada ibu pasca persalinan sebanyak 19,8%, beberapa negara tersebut

diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe. Kecemasan pada ibu hamil yang terjadi di Uganda sebanyak 18,2%, di Nigeria sebanyak 12,5%, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41%. Sebanyak 81% wanita di *United Kingdom* pernah mengalami gangguan kecemasan tingkat sedang pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu *primigravida* mengalami kecemasan sedang selama hamil.

Lestari (2020) menyebutkan di Indonesia terdapat sebanyak 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Kecemasan yang terjadi di Indonesia dalam penelitiannya yang dilakukan pada *primigravida trimester III* sebanyak 33,93% ibu yang mengalami kecemasan. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7%

kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan.

Via *et al.* (2021) dalam penelitiannya di pulau Jawa terdapat 679.765 jiwa ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang. Sementara itu di Wilayah Koja Jakarta Utara, terdapat 133 ibu hamil dengan 95 ibu hamil (71,4%) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Arja, 2018).

Menurut Kariyosa (2020) faktor penyebab terjadinya kecemasan diantaranya kecemasan terhadap dirinya sendiri seperti takut mati, takut berpisah dengan bayi (trauma kelahiran), cemas terhadap kesehatan, cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan, kemungkinan komplikasi saat hamil atau bersalin, cemas disebabkan rasa bersalah pada ibu, khawatir tidak segera mendapat pertolongan dan perawatan saat melahirkan. Faktor kecemasan yang kedua yaitu secara tidak langsung berhubungan dengan persalinannya seperti: masalah rumah tangga, pekerjaan suami, masalah hubungan seksual, bentuk tubuh setelah melahirkan, takut suami tidak hadir pada saat persalinan, takut beban hidup semakin berat, takut akan tanggung jawab sebagai ibu, dan sebagainya. Faktor ketiga yaitu berhubungan dengan anak dalam kandungannya seperti bayi cacat, takut bayi bernasib buruk karena dosa, kematian di dalam kandungan, takut jenis kelamin dan keadaan bayi tidak sesuai dengan harapan.

Dampak yang terjadi jika mengalami kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya dapat meningkatkan kerja saraf simpatis dan akan terjadi peningkatan denyut jantung, frekuensi nafas, tekanan darah,

keringat dingin, merasa mulas, gangguan perkemihan dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien sehingga merugikan pasien itu sendiri (Via *et al.*, 2021).

Ibu pada masa persalinan fase laten biasanya merasa bahagia dan lega karena masa kehamilannya akan segera berakhir, akan tetapi pada awal persalinan ibu biasanya gelisah, gugup, cemas dan khawatir sehubungan dengan rasa tidak nyaman karena kontraksi. Ibu biasanya ingin berbicara, perlu ditemani, tidak tidur, ingin berjalan-jalan, dan membuat kontak mata. Ibu yang dapat menyadari bahwa proses ini wajar dan alami akan mudah beradaptasi dengan keadaan tersebut. Adapun pada kala 1 fase aktif saat kemajuan persalinan sampai fase kecepatan maksimum, rasa khawatir ibu semakin meningkat. Kontraksi menjadi semakin kuat dan frekuensinya lebih sering sehingga ibu tidak dapat mengontrolnya. Keadaan ini, ibu dapat menjadi lebih serius dan ingin didampingi orang lain karena ia takut tidak mampu beradaptasi dengan kontraksinya (Jannah, 2021).

Kecemasan dapat diatasi dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat menimbulkan efek terhadap fungsi tubuh ibu hamil dan janin apabila dilakukan dalam jangka waktu panjang. Penanganan kecemasan secara non farmakologis menjadi salah satu alternatif pilihan bagi ibu hamil karena metode ini memiliki efek yang minimal bagi ibu hamil maupun bagi perkembangan janin. Tindakan alternatif yang menjadi pilihan untuk ibu dalam mengatasi masalah kecemasan ialah dengan aroma terapi (Doloksaribu, 2021).

Pengobatan komplementer dan alternatif atau *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) sebagai rangkaian praktik perawatan

kesehatan yang bukan bagian dari tradisi negara itu sendiri, dan tidak terintegrasi ke dalam sistem perawatan dominan. Terapi komplementer biasanya digunakan dalam kombinasi perawatan, sementara perawatan alternatif digunakan sebagai pengganti perawatan. Jenis pengobatan komplementer dan alternatif yang umum digunakan antara lain akupunktur, aroma terapi, obat-obatan herbal, homeopati, meditasi dan lain sebagainya (Ayuningtyas, 2019).

Aroma terapi mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati dan *mood* dan menghasilkan hormon *endorphin* dan *encephalin*, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan *serotonin* yang berfungsi menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan saat menghadapi persalinan (Nurhayati & Santi, 2020). Inhalasi minyak esensial bisa meningkatkan kesadaran, mengurangi nyeri persalinan, dan memberikan efek yang positif tersebut menghambat pengeluaran *Adreno cortico tropic Hormone* (ACTH) dimana hormon ini bisa mengakibatkan terjadinya cemas. (Sagita & Martina, 2019).

Via *et al.* (2021) dalam penelitiannya dengan pemberian aroma terapi *Citrus aurantium* dilakukan dengan cara 3 tetes minyak *bitter orange* dihirup melalui hidung selama 10 menit dilakukan 3 kali sehari dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin kala 1 dengan Nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 28.03 (kecemasan berat) dan sesudah intervensi adalah 14.93 (kecemasan ringan). Adanya kandungan minyak astiri dan *limone* memiliki efek *resive*, *antiseptic*, *antispasmodic* dan obat penenang ringan.

Pendapat lain menurut Simanullang *et al.* (2022) salah satu metode non-farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan ialah dengan memberikan aroma terapi mawar sebanyak 3 tetes dalam 40 ml air selama 15 menit, dalam penelitiannya terdapat pengaruh aroma terapi mawar terhadap kecemasan ibu bersalin kala I dimana kecemasan pada saat persalinan kala 1 sebelum diberikan aroma terapi mawar dengan nilai rata-rata 23,27 mengalami penurunan setelah mendapatkan aroma terapi mawar menjadi 13,07, dengan demikian inhalasi dengan aroma terapi mawar mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Zat yang terkandung dalam *essensial oil rose* (aroma terapi mawar) salah satunya adalah *linalol* yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya.

Berdasarkan hasil wawancara dari 10 ibu hamil yang dilakukan di ruang bersalin RSUD Koja Kota Jakarta Utara didapatkan seluruhnya mengatakan cemas akan proses persalinannya, dari seluruh ibu yang mengalami cemas 7 (70%) dengan kecemasan sedang dan 3 (30%) dengan kecemasan berat. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian perbandingan pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium* dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala 1 fase aktif di RSUD Koja.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan

Cemas berasal dari bahasa latin *anxietas* yang berarti menjengkelkan ataupun mengganggu. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas

sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian (Firdaus, 2019). *Anxietas* (kecemasan) merupakan respons emosional dan penilaian subjektif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan belum diketahui secara khusus penyebabnya. *Anxietas* merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan khawatir (was-was) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (T. Lestari, 2019).

Skala kecemasan Menurut *Hamilton Anxiety Rating Scale* itu terdiri dari 14 item penilaian tingkat kecemasan. Menurut Hawari (2019), masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (*score*) antara 0 - 4, yang artinya adalah (1) Nilai 0 = Tidak ada gejala sama sekali; (2) Nilai 1 = Ringan/Satu dari gejala yang ada; (3) Nilai 2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada; (4) Nilai 3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada; (5) Nilai 4 = Sangat berat semua gejala ada.

Persalinan

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Proses ini dimulai dengan adanya kontraksi persalinan sejati, yang ditandai dengan perubahan serviks secara progresif dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Sari & Kurnia, 2019). Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan

presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin (Jannah, 2021).

Kala 1 Persalinan

Kala I adalah suatu kala dimulainya proses persalinan yang ditandai dengan adanya kontraksi yang teratur, adekuat dan menyebabkan perubahan pada serviks hingga mencapai pembukaan lengkap. Fase ini, terjadi perubahan serviks secara progresif, mulai melunak (matang), mendatar, menipis, dan berdilatasi, diikuti dengan turunnya bagian presentasi. Pada permulaan kala I, his berlangsung tidak begitu kuat sehingga ibu masih dapat berjalan-jalan dan melakukan aktivitas seperti biasanya. Semakin lama kontraksi uterus akan semakin teratur, makin kuat, makin sering, dan disertai pengeluaran darah dan lendir atau *bloody show*. Lamanya kala I pada *primigravida* berlangsung 13 jam sedangkan pada *multigravida* 7 jam (Sari & Kurnia, 2019).

Aroma terapi

Aromatherapy adalah pengobatan atau pencegahan penyakit dengan menggunakan minyak esensial. penggunaan lain disebut termasuk nyeri dan pengurangan kecemasan, peningkatan energi dan memori jangka pendek, relaksasi. Dua mekanisme dasar ditawarkan untuk menjelaskan efek yang diklaim. Salah satunya adalah pengaruh aroma terapi pada otak, terutama sistem limbik melalui sistem penciuman, yang lainnya adalah efek farmakologis langsung dari minyak esensial. Sementara pengetahuan yang tepat tentang sinergi yang tepat antara tubuh dan minyak aromatik sering diklaim oleh aroma terapi, tetapi membantu tubuh untuk menemukan cara alami untuk

meningkatkan respon imun (Nurhayati & Santi, 2020).

Metode penggunaan aroma terapi yang banyak digunakan yaitu melalui inhalasi karena lebih cepat, nyaman dan aman. Metode inhalasi dapat menggunakan alat seperti *vaporizer* atau *diffuser*. Saraf penciuman merupakan satu-satunya saraf *kranial* yang secara langsung terkena rangsangan eksternal dan akan memproyeksikan pada korteks serebral sehingga memberikan efek stimulasi yang kuat (Aprilia, 2020).

Menurut Pratiwi & Subarnas (2020) ada beberapa cara dalam penggunaan aroma terapi terhadap ibu bersalin inhalasi aroma terapi dapat dilakukan dengan meneteskan minyak esensial pada kapas atau *tissue*, telapak tangan, serta dengan *steam*. Peneliti dalam memberikan aroma terapi mengacu pada penelitian Mirazanah *et al.* (2021) dengan cara 3 tetes dicampurkan dengan 40 ml air dimasukkan ke dalam *diffuser* dinyalakan selama kurang lebih 15 menit.

Bitter Oranges

Bitter orange (jeruk pahit) merupakan salah satu tumbuhan berbunga anggota genus *Citrus* dari famili *Rutaceate* (suku jeruk-jerukan). Anggotanya berbentuk pohon dengan buah yang berbanding dengan rasa masam yang segar, meskipun banyak di antara anggotanya yang memiliki rasa manis. Buah ini biasanya digunakan untuk minyak atsiri, parfum, dan minuman. *Citrus aurantium* atau yang lebih dikenal dengan *Bitter Orange* (jeruk pahit) memiliki kandungan *limonele* (96,24%) dan *linalool* (29,9%) yang dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan, *bergamot* (14,94%), *farnesol* (9,86%), dan *limonene* (8,42%) (Savira & Yati, 2022).

Aroma terapi Mawar

Mawar atau *rose (rosa)* adalah tumbuhan perdu, pohonnya berduri, bunganya berbau wangi dan berwarna indah, terdiri atas daun bunga yang bersusun meliputi ratusan jenis, tumbuh tegak atau memanjat, batangnya berduri, bunganya beraneka warna, seperti merah, putih, merah jambu, merah tua, dan berbau harum. Mawar liar terdiri dari 100 spesies lebih, kebanyakan tumbuh di belahan bumi utara yang berudara sejuk. Spesies ini umumnya merupakan tanaman Semak yang berduri atau tanaman memanjat yang tingginya bisa mencapai 2 sampai 5 meter (Jaelani, 2017).

Minyak esensial bunga mawar sebagian besar terdiri atas *isomenthone / menthone* (5-7%), *linalool* (3-11%), *citronellyl formateer* (6-20%), *citronellol* (15-44%) dan *geraniol* (2-39%). Kandungan dalam minyak mawar (*rose oil*) yang memiliki potensi manfaat yaitu: *sitronelol*, *nerol*, *aromadendrene*, *geraniol*, *eikosana*, *nonadesen*, *fenetil alkohol*, *heneikosan*, *metil eugenol*, *eugenol*, dan *trikosana*. Minyak atsiri yang berasal dari bunga mawar mempunyai manfaat diantaranya penggunaan *rose oil* sebagai aroma terapi berpotensi menurunkan stres dan memunculkan sensasi rileks (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Rumusan Masalah

Rumusan masalah sekaligus pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perbandingan pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023?”.

Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh aroma terapi

Citrus aurantium (bitter orange) dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian *quasy eksperimental* dengan rancang pendekatan *pre-test and post-test two group design*. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang taksiran persalinannya pada bulan Juni 2023. Menentukan besarnya sampel dalam penelitian ini mengacu pada Teori Gay yaitu untuk Metode *experimental* minimal 15 subjek per kelompok dengan begitu penelitian ini terdiri dari 15 ibu dengan pemberian aroma terapi *Citrus aurantium* dan 15 ibu dengan pemberian aroma terapi mawar. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang dimaksud adalah (1) Ibu bersalin yang bersedia menjadi responden; (2) Ibu bersalin yang akan melahirkan secara normal; (3) Ibu bersalin kala I fase aktif diruang

bersalin di RSUD Koja; dan (4) Dapat berkomunikasi dengan baik. Adapun Kriteria eksklusi yang dimaksud adalah (1) Ibu yang menolak menjadi responden; (2) Ibu dengan gangguan pernafasan (Asma, bronkitis, pneumonia); (3) Ibu yang mengalami kehilangan penciuman; dan (4) Ibu dengan alergi terhadap minyak esensial. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian Aroma terapi *Citrus Aurantium* dan Aroma terapi Mawar sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di RSUD Koja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengukuran skala Cemas (HARS) dan lembar observasi untuk mencatat skala cemas responden sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi *Citrus aurantium* dan aroma terapi mawar. Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini selanjutnya diolah dengan menggunakan program komputer dengan beberapa tahapan yaitu merekapitulasi hasil jawaban kuesioner yang diisi oleh responden kemudian dilakukan *editing, coding, entry data, cleaning* dan *tabulating*. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis *univariat* nilai *mean* dan analisis *bivariat* uji beda *paired t test*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis *Univariat*

Tabel 1. Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Inpartu Kala 1 Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Diberikan Aroma terapi *Citrus Aurantium* (*Bitter Orange*) di RSUD Koja Tahun 2023

| Kelompok Aroma terapi <i>Citrus Aurantium</i> (<i>Bitter Orange</i>) | | | | |
|--|-------|--------------|-----|-----|
| | Mean | Selisih Mean | Min | Max |
| <i>Pretest</i> | 22,47 | | 20 | 26 |
| <i>Posttes</i> | 18,33 | 4,14 | 14 | 24 |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan aroma

terapi *Citrus aurantium* (*bitter orange*) aroma terapi lavender diperoleh nilai rata-rata *pretest* =

22,47 dengan nilai minimum 20 dan nilai maksimum 26. Sesudah diberikan aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* nilai rata-rata *posttest* = 18,33 dengan nilai minimum 14 dan nilai maksimum 24

sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* sebesar 4,14.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Inpartu Kala 1 Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Diberikan Aroma terapi Mawar di RSUD Koja Tahun 2023

| Kelompok Aroma terapi Mawar | | | | |
|-----------------------------|-------|--------------|-----|-----|
| | Mean | Selisih Mean | Min | Max |
| <i>Pretest</i> | 22,60 | | 20 | 27 |
| <i>Posttes</i> | 21,53 | 1,07 | 14 | 24 |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan aroma terapi mawar diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 22,60 dengan nilai minimum 20 dan nilai maksimum 27. Sedangkan sesudah diberikan aroma terapi mawar diperoleh nilai rata-

rata *posttest* = 21,53 dengan nilai minimum 14 dan nilai maksimum 24 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi mawar sebesar 1,07.

Hasil Analisis *Bivariat*

Tabel 3. Pengaruh Aroma terapi *Citrus Aurantium (Bitter Orange)* dan Aroma terapi Mawar terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RSUD Koja Tahun 2023

| Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif | <i>Pretest</i> Mean | <i>Posttest</i> Mean | Std. Deviasi | Std. Error | <i>P</i> Value |
|--|------------------------|-------------------------|-----------------|---------------|-------------------|
| <i>Citrus Aurantium (Bitter Orange)</i> | 22,47 | 18,33 | 2,748 | 0,710 | 0,000 |
| Mawar | 22,60 | 21,53 | 0,961 | 0,248 | 0,001 |

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test* pada pemberian aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* memiliki nilai signifikan 0,000 ($< 0,05$) artinya terdapat pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja

tahun 2023. Sedangkan pada pemberian aroma terapi mawar hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test* memiliki nilai signifikan 0,001 ($< 0,05$) artinya terdapat pengaruh aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023.

Tabel 4. Perbandingan Pengaruh Aroma terapi *Citrus Aurantium (Bitter Orange)* dan Aroma terapi Mawar terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RSUD Koja Tahun 2023

| Kecemasan Bersalin Fase Aktif | Ibu Kala I | <i>Citrus Aurantium (Bitter Orange)</i> Mean | Mawar Mean | Selisih Mean | P Value |
|-------------------------------|------------|---|---------------|--------------|---------|
| Pretest | | 22,47 | 22,60 | 0,13 | 0,838 |
| Posttest | | 18,33 | 21,53 | 1,07 | 0,003 |

Perhitungan selisih nilai *mean* (rata-rata) *pretest* kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif pada kelompok aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dan aroma terapi mawar sebesar 0,13. Hasil uji *T-Test Independent* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,838 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023.

Perhitungan selisih nilai *mean* (rata-rata) *posttest* kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif pada kelompok aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dan aroma terapi mawar sebesar 1,07. Hasil uji *T-Test Independent* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Inpartu Kala 1 Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Diberikan Aroma terapi *Citrus Aurantium (Bitter Orange)* di RSUD Koja Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 22,47 dengan nilai minimum 20 dan nilai maksimum 26. Sesudah diberikan aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* nilai rata-rata *posttest* = 18,33 dengan nilai minimum 14 dan nilai maksimum 24 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* sebesar 4,14.

Kecemasan merupakan salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap jalannya persalinan dan berakibat pembukaan serviks kurang lancar. Dampak dari kecemasan dapat menimbulkan rasa sakit pada persalinan dan berakibat timbulnya kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang tidak baik (Rahmi, 2021). *Citrus aurantium* atau *bitter orange* biasa digunakan dalam aroma terapi. *Citrus aurantium* atau *bitter orange* termasuk ke dalam famili *Rutaceae* dengan genus *Citrus* dan dikenal sebagai jeruk pahit. Jeruk pahit memiliki kandungan *limonene* dan *linalool* yang memiliki efek sebagai penenang dan anti kecemasan serta kandungan flavonoid dan *p-synerin* (yang memiliki efek untuk anti depresi (Farshbaf-Khalili *et al.*, 2018). *Citrus aurantium* atau yang lebih dikenal dengan *Bitter Orange* (jeruk pahit) memiliki kandungan

limonele (96,24%) dan *linalool* (29,9%) yang dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan (Savira & Yati, 2022). Aroma terapi *bitter orange* mempunyai molekul-molekul yang dilepaskan ke udara sebagai uap air. Ketika uap air mengandung komponen kimia tersebut dihirup kemudian diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Bersamaan saat dihirup uap air akan berjalan melalui sistem limbik otak yang bertugas bertanggung jawab dalam Farshal sistem integrasi, belajar, ingatan, ekspresi perasaan, emosi dan rangsangan fisik. Minyak *bitter orange* (*Citrus Aurantium*) efektif dan bermanfaat pada bagian luar saat dihirup. Saat aroma *bitter orange* (*Citrus Aurantium*) ini dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis (Koesoemardiyah, 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian Via *et al.* (2021), menunjukkan hasil sebelum intervensi diberikan (*pre-test* aroma terapi *Citrus aurantium*) adalah sebesar 28.03 yang artinya tingkat kecemasan sedang, nilai rata-rata tingkat kecemasan persalinan sesudah Intervensi diberikan (*post-test*) adalah sebesar 14.93 yang artinya tingkat kecemasan ringan. Doloksaribu (2021) dalam penelitiannya sebelum diberikan aroma terapi *Citrus aurantium* ditemukan 87,5% ibu dengan tingkat kecemasan ringan, setelah diberikan aroma terapi *Citrus aurantium* ditemukan 87,5% tidak mengalami kecemasan. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Lus yana *et al.* (2020) dalam penelitiannya terhadap 3 pasien selama 3x24 jam, sebelum diberikan aroma terapi *Citrus aurantium* pasien mengalami cemas akan operasi, setelah pemberian aroma terapi *Citrus aurantium* menunjukkan hasil tidak ada rasa takut dan cemas.

Peneliti berasumsi adanya penurunan kecemasan pada ibu bersalin inpartu kala 1 fase aktif sesudah mendapatkan aroma terapi *Citrus aurantium* (*bitter orange*), hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan *limonene* dan *linalool* dalam aroma terapi tersebut yang berfungsi untuk meningkatkan *mood*, merangsang sistem saraf pusat, menurunkan tekanan darah dan sebagai obat penenang analgesik. Proses yang terjadi saat diberikan aroma terapi *Citrus aurantium* (*bitter orange*) dimana kandungan tersebut akan menempel pada rambut-rambut hidung selanjutnya dihantarkan ke hipotalamus melalui saluran *olfaktori* untuk memberikan pesan adanya perasaan tenang dan rileks serta memperlancar aliran darah. Pesan tersebut diterima oleh otak sehingga disalurkan ke seluruh tubuh untuk merelaksasi otot-otot dan syarat-syarat yang tegang sehingga kecemasan menjadi berkurang.

Nilai Rata-Rata Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Diberikan Aroma terapi Mawar di RSUD Koja Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan aroma terapi mawar diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 22,60 dengan nilai minimum 20 dan nilai maksimum 27. Sedangkan sesudah diberikan aroma terapi mawar diperoleh nilai rata-rata *posttest* = 21,53 dengan nilai minimum 14 dan nilai maksimum 24 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata kecemasan ibu bersalin kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi mawar sebesar 1,07.

Ibu persalinan kala 1 mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda yang disebabkan oleh

aktifnya sistem saraf simpatis *generalisata* dan sekaligus mengaktifkan pengeluaran hormon Adrenalin. Manfaat dari aroma terapi mawar dapat menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran dan rohani dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah (Jaelani, 2017). Menghirup aroma minyak mawar, maka molekul yang mudah menguap akan membawa unsur *aromatic* yang terkandung di dalamnya seperti *geraniol* (2-39%) dan *linalool* (3-11%) (Aulya *et al.*, 2021). Aroma yang berasal dari aroma terapi bekerja mempengaruhi emosi seseorang dengan *limbic* (lewat sistem *olfaktori*) dan pusat emosi otak. Bau yang berasal dari aroma terapi diterima oleh reseptor dihidung kemudian dikirimkan ke bagian *medulla spinalis* di otak, didalam hal ini kemudian akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di otak dan gelombang-gelombang alfa inilah yang membantu untuk merasa relaksasi (Sholehah *et al.*, 2020).

Sesuai dengan hasil penelitian Aulya *et al.* (2021) rata-rata kondisi tingkat kecemasan sebelum mendapat intervensi pemberian aroma terapi mawar adalah 3,60, sedangkan sesudah mendapat intervensi pemberian aroma terapi mawar diketahui rata-rata kondisi kecemasan 2,00. Nur Kholifah *et al.* (2019) diketahui skor kecemasan sebelum mendapat intervensi pemberian aroma terapi mawar dengan rata-rata adalah 16,8, sedangkan sesudah mendapat intervensi pemberian aroma terapi mawar diketahui rata-rata kondisi kecemasan 12,00 sehingga didapatkan selisih rata-rata 4,8. Begitu juga dengan hasil penelitian Simanullang *et al.* (2022) diketahui skor kecemasan sebelum mendapat intervensi pemberian aroma terapi mawar dengan rata-rata adalah 23,27, sedangkan sesudah mendapat

intervensi pemberian aroma terapi mawar diketahui rata-rata kondisi kecemasan 13,07. Berarti terjadi pengurangan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi mawar.

Peneliti berasumsi adanya penurunan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif sesudah diberikan aroma terapi mawar, hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan *geraniol* dan *linalol* yang berfungsi untuk menimbulkan perasaan tenang, menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah. Proses terjadinya penurunan kecemasan berawal dari hisapan aroma terapi dari hidung selanjutnya dikirim ke otak melalui saluran *olfaktori* untuk memberikan pesan tenang dan menjauhkan dari rasa cemas. Sama halnya dengan pemberian *Citrus aurantium* (*bitter orange*), setelah pesan tersebut diterima oleh otak maka akan disalurkan ke seluruh tubuh untuk merelaksasi otot-otot dan saraf yang tegang sehingga kecemasan menjadi berkurang.

Pengaruh Aroma terapi *Citrus Aurantium* (*Bitter Orange*) terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RSUD Koja Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test* pada pemberian aroma terapi *Citrus aurantium* (*bitter orange*) memiliki nilai signifikan 0,000 (< 0,05) artinya terdapat pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium* (*bitter orange*) terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023.

Menurut Ayuningtyas (2019) aroma terapi *bitter orange* meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan selama persalinan dengan merangsang penciuman dalam sistim limbik. Minyak atsiri yang diserap dengan menghirup efek enzim dan kanal ion

dan reseptor, dan akhirnya merangsang otak. Mereka dapat mengurangi kecemasan memiliki efek antidepresan, dan meningkatkan sirkulasi di otak. Dampak positif aroma terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan akan lebih dirasakan apabila diberikan secara inhalasi (dihirup) karena hidung penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aroma terapi. *Cytrus (orange) Aromatherapy* bekerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Hipotalamus yang berperan sebagai pengantar dan regulator memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan hormon *melatonin* dan *serotonin* yang menyebabkan senang, relaks atau sedatif (Firdaus, 2019). *Limonele* ditemukan di *bitter orange* mengontrol *siklooksigenase I* dan *II*, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit. Meskipun aroma terapi menggunakan herbal lain telah menunjukkan efek pada metode pengurangan nyeri persalinan dan juga merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan *mood*, menurunkan tekanan darah, sebagai obat penenang analgesik (Astuti, 2019).

Sesuai dengan hasil penelitian Via *et al.* (2021), menunjukkan hasil analisis pada nilai signifikansi sebesar 0.000, $P \text{ Value} \leq \alpha$ (0,05) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti "Ada pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium* terhadap tingkat kecemasan persalinan fase aktif kala 1". Doloksaribu (2021) dalam penelitiannya menandakan bahwa ada pengaruh aroma terapi

Citrus aurantium terhadap tingkat kecemasan persalinan kala 1 fase aktif. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Lusiana *et al.* (2020) dalam penelitiannya terhadap 3 pasien selama 3x24 jam, menandakan bahwa ada pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium* terhadap tingkat kecemasan.

Peneliti berasumsi adanya pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala 1 fase aktif, hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan *limonene* dan *linalool*, dimana bahan tersebut merangsang penciuman dalam sistem limbik yang akhirnya merangsang otak untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan sirkulasi darah dengan cara melepaskan hormon *melatonin* dan *serotonin* yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan.

Pengaruh Aroma terapi Mawar terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RSUD Koja Tahun 2023

Berdasarkan pemberian aroma terapi mawar hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test* memiliki nilai signifikan 0,001 ($< 0,05$) artinya terdapat pengaruh aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023.

Menghirup aroma minyak mawar, maka molekul yang mudah menguap akan membawa unsur *aromatic* yang terkandung di dalamnya seperti *geraniol* (2-39%) dan *linalool* (3-11%) ke puncak hidung dimana *silia-silia* muncul dari sel-sel reseptor. Apabila molekul silika-silika menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui saluran *olfaktori* ke dalam sistem limbic. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus yang

berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang harus disampaikan ke otak. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah (Aulya *et al.*, 2021). Aroma terapi mawar dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf dan dapat meningkatkan produksi masa penghantar saraf otak yang dapat memulihkan kondisi psikis seperti emosi perasaan pikiran dan keinginan, selain itu aroma terapi mawar juga dapat memberikan efek relaksasi bagi syaraf dan otot-otot yang tegang. Pemberian aroma terapi pada ibu bersalin mampu mengeluarkan *neuromodulator* yaitu *endorphin* dan *enkafalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang sehingga dapat mempengaruhi intensitas nyeri persalinan (Karlina *et al.*, 2015).

Sejalan dengan hasil penelitian Aulya *et al.* (2021) berdasarkan hasil uji statistik didapat nilai *P Value* 0,001 pada α 0,005 didapat $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi pemberian aroma terapi mawar terhadap kondisi kecemasan pada ibu bersalin. Nur Kholifah *et al.* (2019) berdasarkan hasil uji statistik didapat nilai *P Value* 0,000 pada α 0,005 didapat $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi pemberian aroma terapi mawar terhadap kondisi kecemasan pada ibu bersalin. Begitu juga dengan hasil penelitian Simanullang *et al.* (2022) diketahui hasil uji statistik didapat nilai *P Value* 0,000 pada α 0,005 didapat $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi pemberian aroma terapi mawar terhadap kondisi kecemasan pada ibu bersalin.

Peneliti berasumsi adanya pengaruh pemberian aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin. Salah satu fase aktif, hal ini disebabkan oleh adanya kandungan yang ada di dalam aroma terapi mawar tersebut yaitu *geraniol* dan *linalool* yang berfungsi untuk merangsang respon emosional di hipotalamus melalui sistem limbik untuk memulihkan kondisi emosi atau perasaan pikiran dan keinginan sehingga menjadi rileks khususnya pada bagian saraf dan otot-otot yang tegang dengan cara melepaskan hormon *melatonin* dan *serotonin*. Hal ini dapat menurunkan terjadinya kecemasan.

Perbandingan Pengaruh Aroma terapi *Citrus Aurantium (Bitter Orange)* dan Aroma terapi Mawar terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RSUD Koja Tahun 2023

Berdasarkan perhitungan selisih nilai *mean* (rata-rata) pretest kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif pada kelompok aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dan aroma terapi mawar sebesar 1,07. Hasil uji *T-Test Independent* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023.

Cytrus (orange) Aromatherapy adalah salah satu ansiolitik atau bahan yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Salah satu kandungan dalam jeruk yaitu *linalool* dan substansi harum *limonene* memiliki efek anti *Anxietas*, analgesik dan obat penenang (Makhoul, *et al.*, 2019). *Linalool* berfungsi sebagai ansiolitik atau zat yang dapat menurunkan kecemasan. *Limonene* adalah salah satu

komponen dari bitter orange dapat mengurangi rasa sakit. Aroma terapi mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati dan *mood* dan menghasilkan hormon *endorphin* dan *encephalin*, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan *serotonin* yang berfungsi menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan saat menghadapi persalinan (Astuti, 2019). *Citrus aurantium* atau yang lebih dikenal dengan *Bitter Orange* (jeruk pahit) memiliki kandungan *limonele* (96,24%) dan *linalool* (29,9%) yang dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan (Savira & Yati, 2022). Adapun mengenai aroma terapi mawar menurut Aulya *et al.* (2021) mengandung *geraniol* (2-39%) dan *linalool* (3-11%). Aroma terapi mawar dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf dan dapat meningkatkan produksi masa penghantar saraf otak yang dapat memulihkan kondisi psikis seperti emosi perasaan pikiran dan keinginan, selain itu aroma terapi mawar juga dapat memberikan efek relaksasi bagi syaraf dan otot-otot yang tegang. Pemberian aroma terapi pada ibu bersalin mampu mengeluarkan *neuromodulator* yaitu *endorphin* dan *enkafalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang sehingga dapat mempengaruhi intensitas nyeri dan kecemasan pada persalinan (Karlina *et al.*, 2015).

Peneliti belum mendapatkan hasil penelitian yang membandingkan antara aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* dengan aroma terapi mawar. Namun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Via *et al.* (2021) menunjukkan hasil bahwa ibu bersalin yang mendapatkan terapi pemberian *Citrus aurantium (bitter*

orange) mengalami penurunan kecemasan lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil yang sama dilakukan oleh Ulya *et al.* (2021) berdasarkan hasil *literatur review* dari kelima jurnal menunjukkan bahwa aroma terapi inhalasi *Citrus aurantium* dapat menurunkan kecemasan dan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Peneliti berasumsi adanya perbedaan pengaruh *Citrus aurantium (bitter orange)* dengan aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif, hal ini disebabkan oleh karena kandungan yang dimiliki oleh *Citrus aurantium (bitter orange)* lebih banyak dibandingkan dengan aroma terapi mawar di mana pada *Citrus aurantium (bitter orange)* memiliki kandungan *limonele* (96,24%) dan *linalool* (29,9%) sedangkan pada aroma terapi mawar memiliki kandungan *geraniol* (2-39%) dan *linalool* (3-11%). Sesuai dengan hasil observasi dari ibu bersalin yang mendapatkan aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* mengatakan bahwa aroma yang dirasakan terasa segar karena mengeluarkan aroma yang khas dan lebih kuat dibandingkan dengan aroma terapi mawar, sehingga respon bau atau aroma yang menyejukkan memberikan efek kesegaran yang dihasilkan akan merangsang kerja otak dalam menstabilkan sistem saraf, selanjutnya menimbulkan efek tenang lebih tinggi dibandingkan dengan aroma terapi mawar.

KESIMPULAN

Ada pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium (bitter orange)* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023 dengan nilai signifikan 0,000.

Ada pengaruh aroma terapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja tahun 2023 dengan nilai signifikan 0,001.

Ada perbedaan pengaruh aroma terapi *Citrus aurantium* (*bitter orange*) dan aroma terapi mawar terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif di RSUD Koja Tahun 2023 dengan tingkat signifikansi 0,003.

Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pada institusi pendidikan agar dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu kebidanan khususnya tentang terapi alternatif pada ibu bersalin dan pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

Diharapkan pemberian aroma terapi *Citrus aurantium* (*bitter orange*) maupun aroma terapi mawar dapat dijadikan sebagai pertimbangan pada tenaga kesehatan khususnya yang berada di ruang bersalin untuk mempromosikan manfaat *Citrus aurantium* (*bitter orange*) maupun aroma terapi mawar pada ibu bersalin yang sedang mengalami kecemasan sehingga bisa dimasukkan ke dalam intervensi sebagai salah satu cara yang diterapkan dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin.

Ibu bersalin yang mengalami kecemasan hendaknya menggunakan aroma terapi *Citrus aurantium* (*bitter orange*) maupun aroma terapi mawar untuk mengurangi kecemasan sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis dengan cara memasukkan aroma terapi aroma terapi sebanyak 3 tetes dalam 40 ml air selama 15 menit dan

hisap oleh ibu bersalin sehingga ibu merasa rileks.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cara mengombinasikan pijatan dengan aroma terapi dan membandingkannya agar dapat diketahui mana yang lebih unggul dalam upaya mengurangi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alchalidi, Abdurrahman, & Dewita. (2022). Literatur Review: Manajemen nyeri persalinan kala I dengan aroma terapi. *Jurnal Femina*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30867/femina.v2i2.267>
- Aprilia, Y. (2020). *Hipnotetri: Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Gagas Medika.
- Arja, S. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Koja*. <http://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=12975&bid=4586>
- Astuti. (2019). Pengaruh Aroma Terapi Bitter Orange Terhadap Nyeri dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. *Jurnal University Research Coloquim*.
- Aulya, Y., Widowati, R., & Afni, D. N. (2021). Perbandingan Efektivitas Aroma terapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang. *JQWH (Journal for Quality in Women Health)*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.106>
- Ayuningtyas, I. (2019). *Terapi Komplementer Dalam*

- Kebidanan. Pustaka Baru Press.
- Doloksaribu, M. (2021). Pengaruh Bitter Orange Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 8(1).
- Farshbaf-Khalili, A., Kamalifard, M., & Namadian, M. (2018). Comparison of the effect of lavender and bitter orange on anxiety in postmenopausal women: A triple-blind, randomized, controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 132-138. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.02.004>
- Firdaus, I. (2019). *Dampak Hebat Emosi Kesehatan*. Flashbook.
- Hawari, D. (2019). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. FKUI.
- Jaelani. (2017). *Aroma terapi*. Pustaka Populer Obor.
- Jannah, N. (2021). *Asuhan Kebidanan II Persalinan Berbasis Kompetensi*. EGC.
- Kariyosa. (2020). *Pengantar Komunikasi Bagi Siswa Perawat*. EGC.
- Karlina, Reksohusodo, & Widayati. (2015). Pengaruh Pemberian Aroma terapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM "Fetty Fathiyah" Kota Mataram. Universitas Brawijaya. *Jurnal Kesehatan*, 2(2).
- Koesoemardiyah. (2020). *Aroma Terapi untuk Kesehatan Kebugaran dan Kecantikan*. Yogyakarta.
- Lestari, A. (2020). *Pengaruh Pemberian Aroma terapi Mawar terhadap Nyeri Persalinan Kala I di RSUD Sekayu*. Politeknik Kesehatan Palembang.
- Lestari, T. (2019). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Lusyana, V., Sarifah, S., & Wardani, I. K. (2020). Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Melalui Aroma terapi Orange Pada Asuhan Keperawatan Pre Operasi Apendektomi. *Indonesian Journal on Medical Science*, 7(2).
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aroma terapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785-792. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Nur Kholifah, Dewi Erna Marisa, & Sumarni. (2019). Pengaruh Pemberian Aroma terapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di RSUD Waled Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 6(1), 19-26. <https://doi.org/10.54867/jkm.v6i1.27>
- Nurhayati, N., & Santi, S. (2020). Pengaruh Aroma terapi Bitter Orange Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin. *Maternal Child Health Care*, 2(3), 366. <https://doi.org/10.32883/mch.c.v2i3.1049>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Review Artikel: Aroma terapi Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Farmaka*, 18(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/farmaka.v18i3.27910>
- Rahmi, P. (2021). *Aroma terapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Gramedia Pustaka Utama.
- Sagita, Y. D., & Martina, M. (2019). Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan

- Intensitas Nyeri Persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.30604/well.26122019>
- Sari, E. ., & Kurnia, D. R. (2019). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. TIM.
- Savira, D. D., & Yati, D. (2022). Pengaruh Aroma terapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Postpartum Sectio Caesarea di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 5(2), 407-412.
<https://doi.org/10.32524/jksp.v5i2.687>
- Sholehah, K. S., Arlym, L. T., & Putra, A. N. (2020). Pengaruh Aroma terapi Minyak Atsiri Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 39-51.
<https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.116>
- Simanullang, E., Linda, L., & Sinaga, K. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Mawar Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 90-97.
<https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.16>
- Ulya, Y., Herlina, S., & Y., P. (2021). Aroma terapi Bitter Orange (*Citrus Aurantium*) Menurunkan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal of Fundus*, 1(1).
- Via, D. O., Maternity, D., Yantina, Y., & Yuliasari, D. (2021). Aroma terapi *Citrus Aurantium* Mempengaruhi Kecemasan Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 371-375.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.1723>