

EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN PADA IBU NIFAS DI PMB WULAN MARDIKANINGTYAS KARTASURA

Meylin^{1*}, Aris Prastyoningsih², Deny Eka Widyastuti³

¹⁻³Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta,

[*Email Korespondensi : meylinatmj@gmail.com]

Abstract : *The Effectiveness of Giving Lemon Aromatherapy on Postpartum Mother Anxiety in PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura.* Postpartum anxiety is excessive worry, which usually occurs after giving birth when someone experiences anxiety after having a baby or becoming a parent (postpartum period). Postpartum blues is a symptom of severe depression that may be experienced by postpartum mothers. Lemon aromatherapy has a stimulating effect and can reduce stress and anxiety problems. An effort to reduce anxiety in postpartum mothers is by providing lemon aromatherapy with the inhalation technique. The aim of this research is to determine the effectiveness of providing lemon aromatherapy on the anxiety of postpartum mothers at PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. This type of research is quantitative with quasi experiments. This research uses a pre-experimental method with one group pretest posttest design. The sample from this study consisted of 30 postpartum mothers using the Wilcoxon test analysis. The results of the research show that lemon aromatherapy is effective in reducing the level of anxiety in postpartum mothers at PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura with a p-Value <0.05.

Keywords : Anxiety, Lemon Aromatherapy, Postpartum Mother

Abstrak : **Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas di Pmb Wulan Mardikaningtyas Kartasura.** Kecemasan pasca persalinan merupakan kekhawatiran yang berlebihan, biasa terjadi setelah melahirkan ketika seseorang mengalami kecemasan setelah memiliki bayi atau menjadi orang tua (masa nifas). Postpartum blues merupakan gejala depresi berat yang mungkin dialami oleh ibu nifas. Aromaterapi lemon efeknya menstimulasi serta dapat mengurangi masalah stres dan cemas. Upaya untuk menurunkan rasa cemas pada ibu nifas yaitu dengan pemberian aromaterapi lemon teknik inhalasi. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu nifas di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan *Quasy eksperimen*. Penelitian ini menggunakan metode Pre eksperimen dengan one group pretest posttest design. Sampel dari penelitian ini berjumlah 30 orang ibu nifas dengan analisis uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura dinyatakan dengan p-Value <0,05.

Kata Kunci : Kecemasan, Aromaterapi Lemon, Ibu Nifas

PENDAHULUAN

Kecemasan pasca melahirkan adalah kekhawatiran berlebihan yang biasanya terjadi setelah melahirkan, ketika seseorang mengalami kecemasan setelah melahirkan atau menjadi orang tua (masa nifas). Kondisi psikologis seperti kecemasan, stres atau depresi pasca melahirkan dapat menimbulkan

berbagai akibat negatif jika tidak diberikan perawatan komprehensif yang memadai. Menurut WHO (*World Health Organization*), hingga 13% wanita mengalami masalah kesehatan mental setelah melahirkan. Di negara berkembang angka ini lebih tinggi yaitu 19,8% pada ibu nifas (WHO, 2019).

Sebuah penelitian yang dilakukan di negara bagian Jawa Tengah, Indonesia menunjukkan bahwa 37 (56,9%) dari 65 responden mengalami kecemasan ringan selama masa nifas dan 28 (43,0%) (Maliatul dan Hanifatur, 2020). Prevalensi kecemasan pasca melahirkan masih tinggi di beberapa negara, termasuk Portugal (18,2%), Bangladesh (29%), Hong Kong (54%) dan Pakistan (70%) dan di Indonesia yang tingkat kecemasannya tinggi (28,2%). Tingkat kecemasan pada ibu prematur bervariasi (83,4%) dari tingkat kecemasan tinggi (16,6%) hingga tingkat kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan pada kelahiran kembar adalah 7% (Komariah, 2018). Aromaterapi lemon merupakan salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan. Lemon mengandung linalool dan linalyl asetat, yang mempengaruhi aktivitas otak. Komponen zat ini dapat merangsang sistem saraf simpatis dan inti Raphe yang mengeluarkan serotonin, sehingga dapat merangsang sistem saraf simpatis serta meningkatkan konsentrasi, fokus dan kewaspadaan. Aromaterapi lemon juga mengandung bahan yang dapat membunuh bakteri meningokokus dan tipus, memiliki efek antijamur, serta dapat menghasilkan efek anticemas, antidepresan, antistres, dan memfokuskan pikiran (Sari Dewi, 2018).

Pada penelitian Wong 2010, bahan kimia aromaterapi lemon antara lain jeruk nipis 66-80, geranyl asetat, terpen 6-14%, pinene 1-4%. Serta linalool yang berpotensi menstabilkan sistem saraf pusat sehingga memberikan efek menenangkan. Salah satu zat yang terdapat pada buah lemon adalah linalool yang bermanfaat untuk lebih menstabilkan sistem saraf sehingga

dapat memberikan efek lebih menenangkan pada orang yang menghirupnya, mengurangi tingkat kecemasan (Muchtari, 2015). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul "Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas di Pmb Wulan Mardikaningtyas Kartasura".

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode pretest untuk menyusun pretest posttest pada satu kelompok. Dalam model ini hanya terdapat satu kelompok yang seluruhnya merupakan responden, kemudian diberikan pre-test untuk mengetahui keadaan awal, setelah diberikan treatment kemudian diberikan post-test untuk melihat apakah ada perbedaan. sebelum. dan setelah administrasi. perlakuan Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura pada bulan Februari 2024 sampai dengan April 2024. Sampel Penelitian ini menyangkut seluruh populasi, yaitu semua ibu pasca melahirkan di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. 30 ibu nifas di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. Kriteria inklusi ibu nifas yang bekerja di Pmb Wulan Mardikaningtyas Kartasura, ibu nifas bersedia menerima aromaterapi. Ibu Nifas mengalami kecemasan pasca melahirkan antara hari ke 3-10. Teknik pengambilan sampelnya adalah purposive sampling (sampel diambil dengan cara memilih subjek berdasarkan karakteristik tertentu). Analisis data digunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Shapiro-Wilk dan uji Wilcoxon sign-rank.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
20-35 tahun	28	93,3
>35 tahun	2	6,7
Total	30	100
Pendidikan		
SMP	6	20,0

SMA	22	73,3
Perguruan Tinggi	2	6,7
Total	30	100
Pekerjaan		
Bekerja	13	43,3
Tidak Bekerja	17	56,7
Total	30	100
Paritas		
Primipara	19	63,3
Multipara	11	36,7
Total	30	100

Pada tabel tersebut menunjukkan mayoritas responden berusia 21-35 tahun sebanyak 28 orang (93,3%). Sebagian besar responden mempunyai pendidikan menengah atas atau SMA

sebanyak 22 orang (73,3%). Sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 17 orang (56,7%). Responden terbanyak adalah Primipara sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Skor Kecemasan	Tingkat	min	max	mean	Beda mean	p-Value	Z
Sebelum		1	4	2,73		,001	,785
Sesudah		1	2	1,20	1,53	,000	,407

*Uji Wilcoxon, 2024

Dari hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai *p-value* <0,005 artinya data berdistribusi tidak normal. Dapat diartikan bahwa pemberian aromaterapi lemon ini berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil dari uji yang telah dilakukan, dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berusia 20-35 tahun yaitu berjumlah 28 orang (93,3%) yang termasuk usia reproduksi tidak beresiko untuk hamil dan bersalin. Usia reproduksi yang sehat dan aman untuk hamil dan melahirkan yaitu pada rentang 20-35 tahun, sedangkan usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun merupakan usia reproduksi beresiko tinggi. Kehamilan dan persalinan pada usia kurang dari 20 tahun beresiko 2-4 kali lebih tinggi dibandingkan kehamilan dan persalinan pada usia 20-35 tahun. Perempuan hamil di atas 35 tahun cenderung memiliki resiko seperti preeklamsia, diabetes, kehamilan

ektopik, plasenta previa, abortus/keguguran, kelahiran prematur dan BBLR. (Sutrisminah, Susiloningtyas & Jayanti, 2021).

Berdasarkan data hasil dari uji yang telah dilakukan dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh ibu nifas dengan tingkat pendidikan SMA berjumlah 22 orang (73,3%). Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tentang pengetahuan dan pemahaman mengenai pola hidup sehat, dan kesadaran untuk menjaga kesehatan. terdapat hubungan positif antara status kesehatan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan tentang kesehatan lingkungan, dan perilaku hidup sehat (Sutrisminah, Susiloningtyas & Jayanti 2021).

Berdasarkan data hasil dari uji yang telah dilakukan dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas tidak bekerja yaitu berjumlah 17 orang (56,7%). Hasil penelitian Murdayah tahun 2021 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kecemasan

pada ibu yang pernah melahirkan. Artinya bekerja meningkatkan interaksi sosial ibu bersalin sehingga tingkat kecemasan ibu bersalin menjadi lebih rendah.

Berdasarkan data hasil dari uji yang telah dilakukan dapat menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini terbanyak merupakan ibu primipara dengan jumlah primipara 19 orang (63,3%), sedangkan ibu multipara sejumlah 11 orang (36,7%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sutrisminah, Susiloningtyas & Jayanti (2021), paritas ibu berkaitan dengan pernah atau belumnya ibu mengalami persalinan. Ibu multigravida mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya sedangkan ibu primigravida tidak mempunyai pengalaman melahirkan. Tingkat paritas berhubungan dengan kesehatan ibu dan anak. Tingkat paritas yang lebih tinggi mempunyai pengetahuan dan pengalaman yang lebih, dibandingkan dengan tingkat paritas yang lebih rendah. Paritas sangat berpengaruh terhadap kecemasan ibu ibu yang paritasnya tinggi lebih banyak pengalaman dibandingkan dengan paritas ibu yang rendah karena ibu paritas rendah belum banyak mendapatkan pengalaman merawat anak.

Berdasarkan data hasil pengujian diketahui bahwa 1 responden (3,3%) mengalami kecemasan ringan dan 11 responden (36,7%) mengalami kecemasan sedang sebelum pemberian aromaterapi lemon. kecemasan, 13 responden (43,3%) mengalami tingkat kecemasan berat, 5 responden (16,7%) mengalami kecemasan panik. Kecemasan pasca persalinan merupakan kekhawatiran yang berlebihan, biasa terjadi setelah melahirkan ketika seseorang mengalami kecemasan setelah memiliki bayi atau menjadi orang tua (masa nifas). Kondisi psikologis seperti cemas, stres, ataupun depresi pasca persalinan bisa membawa berbagai macam dampak negatif jika tidak dilakukan asuhan yang tepat secara holistik (WHO, 2019).

Berdasarkan data hasil uji yang telah dilakukan dapat menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian

aromaterapi lemon sebanyak 24 responden (80,0%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 6 responden (20,0%) mengalami tingkat kecemasan sedang. Setelah menghirup aromaterapi lemon ibu merasa lebih nyaman, rileks dan lebih tenang. Karena menghirup aromaterapi dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang ini hanya sebesar biji buah delima terletak pada pangkal otak. Pada tempat ini ada berbagai sel neuron yang menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbic. Sistem limbic di otak merupakan konsep emosi mencakup perasaan cemas, emosional subyektif dan suasana hati. Saat menawarkan aromaterapi untuk mengurangi kecemasan pasca operasi, minyak atsiri lemon dipilih karena lemon mengandung bahan aktif utama linalool yang berperan dalam anti kecemasan. Pemberian aromaterapi yang memiliki fungsi untuk menurunkan kecemasan pasca operasi yang dipilih adalah minyak esensial lemon karena pada lemon terdapat kandungan zat senyawa aktif *linalool* utama yang berperan pada efek anti cemas (Rahayu M. A, 2023).

Berdasarkan data hasil pengujian dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan dan efektivitas aromaterapi lemon yang diberikan pada ibu sebelum dan sesudahnya. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai probabilitas Asymp sig (2-tailed) terhadap tingkat kecemasan sebesar 0,000 dan nilai signifikansi <0,005. Uji Wilcoxon diperoleh nilai <0,005 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan mean dan H_0 diterima. Berdasarkan hasil pengujian tersebut dapat diartikan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dan efisien dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tersebut aromaterapi lemon dikatakan efektif dalam menurunkan atau menstabilkan tingkat kecemasan pada ibu nifas di Pmb Wulan Mardikaningtyas Kartasura.

DAFTAR PUSTAKA

Achyar, K., & Azizah, A. N. (2020).

- Pelatihan Pembuatan Lilin Aroma Terapi Sebagai Upaya Pencegahan Stres Pada Ibu Postpartum. *Pengembangan Sumberdaya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal*, 77–79.
- Apryanti, Y. P., & Dwi astuti, S. C. (2021). Efektivitas Kombinasi Endorphine Massage Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 8(1), 7–14. <https://doi.org/10.47718/jib.v8i1.1178>
- Dewi, K., Puspitaningrum, N., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Efektifitas Pemberian Aroma Therapy Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Wakambangura. 2789–2794.
- Hanifah, D. (2019). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 11–34. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.888>
- Hariyani, W. I., Sawitri, S., & Putri, A. A. (2022). Aromaterapi Citrus Lemon dan Citrus Sinensis Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal SMART Kebidanan*, 9(2), 58. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v9i2.611>
- Jannah, A. F. (2023). *Pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil trimester i di pmb l skripsi*.
- Judha, M., Syafitri, N., Program,), S1, S., Keperawatan, I., Pendidikan, & Ners, P., Kesehatan, I., Respati, U., & Abstrak, Y. (2018). Proseding Seminar dan Pembekalan Intensive Uji Kompetensi AIPNI Regional VIII 23-24 Februari. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 29. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 294. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1278>
- Komariah, N. (2018). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Di BPM Teti Herawati Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Palembang)*, 12(2), 103–107.
- Kristianto, A. D., & Hastuti, W. (2022). *PENERAPAN AROMA TERAPI LEMON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA*.
- Nisaurrohmah, D., Agustin, W. R., & Harti, A. S. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kelelahan pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Kota Surakarta. 000, 1–8.
- Rahayu, M. A. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 10(2), 38. <https://doi.org/10.56710/wiyata.v10i2.725>
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814>
- Saleng, H. (2022). Penerapan Inhalasi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(3), 159–164.
- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 180–190. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.785>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti,

- N. S. (2022). Review Article: Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Sutrisminah, E., Susiloningtyas, I., & Jayanti, M. (2021). Hubungan Usia, Paritas, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Klinik Bersalin Esti Husada Semarang. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.718>
- Syukrini, R. D. (2016). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin Rsu Kab. Tangerang. *Universitasi Islam Negri Yarif Hidayatullah*, 82–93. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/Rahma Dwi Syukrini - FKIK .pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/Rahma%20Dwi%20Syukrini%20-%20FKIK.pdf)
- Via, D. O., Maternity, D., Yantina, Y., & Yuliasari, D. (2021). Aromaterapi Citrus Aurantium Mempengaruhi Kecemasan Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 371–375. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.1723>