



Surabaya, 6 Juli 2023

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN

"Peran Riset, Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat Bagi Pembangunan Indonesia Berkelanjutan"



Efektifitas Pemberian Aroma Therapy Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Wakambangura

Kasma Dewi^{1*}, Nyna Puspitaningrum², Nina Hidayatunnikmah³

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Email: dewikasma28@gmail.com

Abstrak

Kecemasan atau ansietas adalah ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui. Kecemasan sebagai emosi tanpa obyek yang spesifik, penyebabnya tidak diketahui dan didahului oleh pengalaman baru. Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Aroma terapi Lemon untuk menurunkan tingkat kecemasan Pada ibu Post partum di Puskesmas Wakambangura. Manfaat penelitian ini Memberikan informasi dan menambah pengetahuan dalam melaksanakan Asuhan Kebidanan komplementer khususnya dalam mengatasi kecemasan pada ibu nifas. Metode dalam penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen* dengan desain *Pretest posttest with control design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Ibu nifas yang mengalami kecemasan sebanyak 28 orang . Hasil penelitian ini menunjukkan pemberian aromaterapi lemon efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Wakambangura dinyatakan dengan *P Value* <0,05. Saran dari penelitian ini diharapkan kepada petugas Kesehatan agar memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya para ibu terkait pemberian aromaterapi sebagai terapi nonfarmakologi yang diberikan pada ibu yang mengalami kecemasan.

Kata kunci : aromaterapi lemon,kecemasan, ibu nifas

ABSTRACT

Anxiety is tension, insecurity, and worry that arises because it is felt that something unpleasant will happen, but the source is largely unknown. Anxiety as an emotion without a specific object, the cause is unknown and preceded by a new experience. Anxiety is different from fear. This study aims to determine the effectiveness of giving lemon aroma therapy to reduce anxiety levels in post partum mothers at the Wakambangura Health Center. The benefits of this research provide information and increase knowledge in implementing complementary midwifery care, especially in dealing with anxiety in postpartum mothers. The method in this study used a quasy experiment with a pretest posttest with control design. The sample used in this study was postpartum mothers who experienced anxiety as many as 28 people. The results of this study showed that giving lemon aromatherapy was effective in reducing anxiety levels in postpartum mothers in the Working Area of the Wakambangura Health Center with a P Value <0.05. Suggestions from this study are expected

for health workers to provide counseling to the community, especially mothers regarding giving aromatherapy as a non-pharmacological therapy given to mothers who experience anxiety.

Keywords: lemon aromatherapy, anxiety, postpartum women

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa dimana setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dan umumnya terjadi dalam 6 minggu atau ± 40 hari (Dr. Vladimir, 2017). Masa nifas terdapat beberapa adaptasi diantaranya psikologi dan fisiologi dan sosial. Namun tidak semua ibu nifas dapat melewati hal tersebut dengan baik, dan dapat berdampak pada gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang terjadi adalah kecemasan (Machmudah, 2015).

Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Komariah, 2018). Di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar (28,7%). Tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu primipara mencapai (83,4%) dengan tingkat kecemasan berat, (16,6%) kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan.

berat, (71,5%) dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Saidah, 2020). Tingkat kecemasan ibu nifas di Provinsi Sulawesi Tenggara sebesar (14,3%) yang terjadi pada ibu primipara sedangkan pada ibu multipara sebesar (9,8%), di kabupaten Buton Tengah tingkat kecemasan pada ibu nifas sebesar (11,2%) (Profil.Dinas Kesehatan, 2021). Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat 184 ibu nifas yang mengalami cemas sebanyak 50 orang pada tahun 2022.

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Maesaroh & Putri, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wong 2010 Aromaterapi lemon mengandung zat kimia limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4%. Serta linalool yang berpotensi untuk menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan. Menurut penelitian (Judha, M., & Syafitri, 2018) aromaterapi lemon berpotensi

sebagai terapi kecemasan pada pasien lansia di unit pelayanan lanjut usia, dibuktikan dengan terdapat penurunan skor kecemasan dengan skor rata-rata sebelum pemberian 16.28 dan sesudah pemberian 11.67. Selain itu aromaterapi lemon berpotensi menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal yang sedang menjalankan hemodialisa (Akupressure et al., 2022). Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh efektifitas pemberian aroma therapy lemon terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas diwilayah kerja puskesmas wakambangura”

METODE

Desain penelitian yang digunakan quasi eksperimental dengan Pretest posttest with control design. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, setelah diberikan perlakuan barulah memberi posttest, adakah perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok control. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok intervensi tidak berbeda signifikan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 184 yaitu seluruh ibu nifas yang ada di Puskesmas Wakambangura tahun 2022.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu Ibu Nifas yang sebanyak 28 orang yang ada di Puskesmas Wakambangura pada periode September 2022 – April Tahun 2023

Besar sampel yang dipergunakan didapatkan berdasarkan rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5 % (Sugiyono, 2018). Kriteria inklusi ibu nifas yang berada diwilayah kerja puskesmas wakambangura, ibu nifas yang bersedia diberikan aroma terapi. Ibu nifas yang mengalami kecemasan, ibu nifas hari ke 3-42 . Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* (sampel acak). Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik Independent T Test dengan $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Paritas dan Pekerjaan kejadian kecemasan ibu nifas di Puskesmas Wakambangura.

Variabel	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
Umur		
20	1	4%
21 - 35	27	96%
Tingkat Pendidikan		
SMP	4	14%
SMA	15	54%
S1	9	32%
Paritas		
Primigravida	1	4%
Multigravida	27	96%
Pekerjaan		
IRT	23	82%

Wiraswasta	5	18%
------------	---	-----

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan sebagian besar responden berstatus IRT sebanyak 23 orang (82%). Pendidikan responden sebagian besar SMA sebanyak 15 orang (54%). Paritas responden sebagian besar adalah paritas II sebanyak 27 orang (96%). Umur responden sebagian besar adalah 21-35 tahun sebanyak 27 orang (96%).

Tabel 2. Uji Normalitas

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.354	1	1.354	3.496	.073
Within Groups	10.074	26	.387		

**Uji Anova*

Pada uji Homogenitas *Anova* menunjukkan nilai $P > 0.05$ artinya data dalam penelitian ini homogen.

Pada uji Homogenitas *Kommogoriv-Smirnov dan Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai $P < 0.05$ artinya data dalam penelitian ini tidak terdistribusi Normal.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Aromaterapi Lemon pada Ibu Nifas di Puskesmas Wakambangura Tahun 2023

Berdasarkan tabel 5.7 Tingkat kecemasan sedang pada kelompok intervensi dan control masing-masing sebesar 0% ,tingkat kecemasan berat pada kelompok intervensi sebesar 42,8% dan 50% pada kelompok Kontrol, tingkat kecemasan panik pada kelompok intervensi sebesar 57,1% dan 50% pada kelompok control. Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang persalinan baik dari orang terdekat, keluarga, tenaga kesehatan, maupun dari berbagai media seperti majalah dan lainnya. Pasangan suami istri yang berpendidikan tinggi dan mengikuti kelas ibu hamil serta banyak membaca buku tentang kelahiran mereka lebih tenang dan siap dalam proses persalinan (Rahmaningtyas et al., 2019).

Tingkat Kecemasan setelah diberikan Aromaterapi Lemon pada Ibu Nifas di Puskesmas Wakambangura Tahun 2023

Setelah pemberian aroma terapi lemon, tingkat kecemasan ringan pada kelompok intervensi sebesar 57,8% dan 0% pada kelompok control,tingkat kecemasan sedang sebesar 42,8% dan 71,42% pada kelompok control,tingkat kecemasan berat pada kelompok intervensi sebesar 0% dan 28,6% pada kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maesaroh & Putri, 2019) mengemukakan bahwa Aromaterapi terapi yang menggunakan

minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga

Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lemon Pada Ibu Nifas untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Wakambangura

Berdasarkan tabel 5.5 hasil dari analisis univariat, menunjukkan bahwa dari 28 responden yang terbagi dalam 2 kelompok kontrol dan intervensi. Hasil uji statistik Independent *Sampel-T test* dengan tingkat signifikan 0,05 diperoleh *P Value* = 0,002. Dengan demikian maka didapatkan $\rho < \alpha$ (0,000) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya, pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu nifas di Puskesmas Wakambangura

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini mengatakan bahwa pemberian aroma terapi lemon efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas wakambangura

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih teruntuk dosen pembimbing, dosen penguji saya juga teman-teman yang sudah banyak membantu dan membimbing menyelesaikan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Vladimir, V. F. (2017). Konsep Dasar Masa Nifas. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24
- Dr. Vladimir, V. F. (2017). Konsep Dasar Masa Nifas. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum ; Postpartum Akupressure, K., Perikardium, T., Dan, P., Jahe, M., Putri, A., Satya, H., Fajrin, D. H., Indrianita, V., Happy, T. A., Mar, A., & Yaner, N. R. (2022). *D3 Kebidanan , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Merdeka Surabaya Kesehatan Kemenkes Pontianak 6 S1 Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Merdeka Surabaya*. 6.
- Isnaini, Y. S., & Mintaningtyas, S. I. (2022). Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1888–1900. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6984>
- Judha, M., & Syafitri, E. N. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 29– 33.
- 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.
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>
- Profil.Dinas Kesehatan. (2021). *Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara 2021*.

Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 7. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%25>

Saidah, H. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Emosional Ibu Post Partum Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Kelurahan Sukorame Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kediri Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 7(1), 14–20. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v7i1.39>

Sugiyono. (2018). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 32–41.

Wong. (2010). Easing Anxiety With Aromatherapy. about.com alternative medicine. *Jurnal Online*.