



Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Cemas Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Antisipasi Postpartum Blues di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya

(The Effect of Providing Lemon Aromatherapy on Anxiety in Postpartum Women as Effort to Anticipate Postpartum Blues at RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya)

Pira Putri¹, Sofia Mawaddah^{2(CA)}, Noordiati³

¹(Penomoran Penulis Menggunakan Superscript, tebal, Text Rata Tengah Times New Roman 10pt, 1 spasi)

¹ Midwifery Study Program, Faculty of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia

f.piraputri04@gmail.com (corresponding author)

^{2(CA),3}Midwifery Departement, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia

Abstrak

Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu nifas sebesar 19,8% dari ± 14 juta penduduk Indonesia dan pada tahun 2022 angka kejadian postpartum blues di asia cukup tinggi antara 26- 85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian postpartum blues berada di rentang 50-70%.Kecemasan pada ibu post partum yang tidak dapat teratasi dapat menyebabkan post partum blues dan gangguan Kesehatan lainnya. Tingkat kecemasan tersebut dapat diatasi salah satunya melalui terapi non farmakologi atau cara alami yaitu dengan Terapi komplementer penggunaan aromaterapi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap cemas pada ibu nifas sebagai upaya antisipasi postpartum blues di RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya.

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental design pada 53 responden ibu nifas sebagai sampel penelitian, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.Pengumpulan data menggunakan kuisioner, analisis data menggunakan uji T-test.

Hasil Penelitian ini menunjukkan p-value = 0,000 (p < 0,05) yang artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap tingkat cemas pada ibu nifas upaya antisipasi postpartum blues di RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya.

Kata Kunci: Aromaterapi lemon, tingkat kecemasan, ibu nifas

Abstract

The results of Basic Health Research in 2018 stated that the prevalence of mental disorders such as depression and anxiety disorders in postpartum mothers was 19.8% of the ± 14 million Indonesian population and in 2022 the incidence of postpartum blues in Asia was quite high, between 26-85%, while In Indonesia, the incidence of postpartum blues is in the range of 50-70%. Unresolved anxiety in postpartum mothers can cause postpartum blues and other health problems. This level of anxiety can be overcome, one of the ways, is through non-pharmacological therapy or natural methods, namely by complementary therapy using aromatherapy.

This study aims to determine the effect of giving lemon aromatherapy on anxiety in postpartum mothers as an effort to anticipate postpartum blues at Dr. Doris Sylvanus Hospital, Palangka Raya.

This research used a pre-experimental design method on 53 postpartum mother respondents as research samples, who were taken using a purposive sampling technique at RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. Data collection used a questionnaire, data analysis used the T-test.

The results of this research show p -value = 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is an influence of lemon aromatherapy on the level of anxiety in postpartum mothers in anticipating postpartum blues at Dr. Doris Sylvanus Hospital, Palangka Raya.

Keywords: Lemon aromatherapy, anxiety level, postpartum mothers

PENDAHULUAN

Secara global diperkirakan 20% wanita melahirkan menderita post partum blues Mengacu pada data WHO yang dilansir dalam BBC News Indonesia pada tahun 2021 sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Angka kejadian postpartum blues di Asia cukup tinggi antara 26- 85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian postpartum blues berada di rentang 50-70% (BBC News,2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu nifas sebesar 19,8% dari ± 14 juta penduduk Indonesia. Kecemasan pada ibu post partum yang tidak dapat teratasi dapat menyebabkan post partum blues dan gangguan Kesehatan lainnya (Riskesdas,2018).

Berdasarkan penelitian dilakukan G. Noordiati pada tahun 2021 menunjukkan sebesar 37,7% dari 122 responden ibu nifas yang mendapatkan perawatan di BLUD RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya mengalami postpartum blues dengan skor EPDS \geq 10.

Di Indonesia 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 tersebut dapat diatasi salah satunya melalui terapi non farmakologi atau cara alami yaitu dengan Terapi komplementer dalam masa nifas merupakan salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan dalam mengatasi keluhan dan pemulihan selama masa nifas karena dapat menghindari penggunaan bahan kimia dan salah satunya melalui penggunaan aromaterapi. Salah satu pengobatan komplementer yang menggunakan minyak essensial sebagai agen terapi utama. Minyak essensial sebagai aromaterapi digunakan melalui inhalasi. Minyak essensial bekerja di otak dan sistem syaraf melalui stimulus otak dari syaraf penciuman. Respon ini akan merangsang produksi masa penghantar syaraf otak yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, kecemasan perasaan, pikiran dan keinginan (Yunita,2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Wong pada tahun 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.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre- Experimental Design dengan menggunakan One Group Pre-test and Post- Test Design artinya menggunakan satu kelompok. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dan Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu Nifas yang bersalin di RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya. Penelitian ini kelompok perlakuan (ibu nifas di ruang cempaka) akan diberikan dua kali pengukuran kecemasan dengan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kuesioner HARS, hasil didapatkan korelasi dengan HARS (rhitung = 0,57-0,84) dan (rtabel = 0,349). Hasil koefisien reliabilitas dianggap reliabel jika $r > 0,40$. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner HARS cukup valid dan reliabel.

Pengolahan data menggunakan Uji T-test Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji normalitas data jika hasil normal pada uji normalitas, maka dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan uji *Paired T Test* Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji *paired T-test* adalah probabilitas (Asymp.Sig) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Nifas Berdasarkan Usia responden di RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya

Usia	F	(%)
<20 tahun	11	21%
20-35 tahun	33	62%
>35 tahun	9	17%
Total	53	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan ibu berusia <20 tahun sebanyak 11 orang (21%), ibu berusia 20-35 tahun sebanyak 33 orang (62%), dan ibu yang berusia >35 tahun sebanyak 9 orang (17%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Nifas Berdasarkan Pendidikan responden di RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya

Pendidikan	F	(%)
SD	6	11%
SMP	17	32%
SMA	21	40%
Perguruan Tinggi	9	17%
Total	53	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan SD sebanyak 6 orang (11%), ibu dengan pendidikan SMP sebanyak 17 orang (32%), ibu dengan pendidikan

SMA sebanyak 21 orang (40%), dan Ibu dengan pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 9 orang (17%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Nifas Berdasarkan Pekerjaan responden di RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya

Pekerjaan	F	(%)
IRT	27	51%
SWASTA	18	34%
PNS	8	15%
Total	53	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki pekerjaan sebagai PNS sebanyak 8 orang (15%), responden yang memiliki pekerjaan swasta sebanyak 18 orang (34%), serta sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga atau IRT sebanyak 27 orang (51%).

Tabel 4.7 Uji Paired T Test Pengaruh Aromaterapi Lemon Pada Tingkat Cemas Ibu Nifas Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

Tingkat Cemas Ibu Nifas	N	Mean	SD	P-Value
Pre test	53	28.3396	5.54966	
Post test	53	19.2453	4.64690	0,000

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil uji statistic menggunakan paired T-test terdapat perbedaan rata-rata tingkat cemas ibu nifas pre test sebesar 28.3396, dan post test sebesar 19.2453. Dapat diketahui nilai *p-value* adalah 0,000 atau $p < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas upaya antisipasi postpartum blues.

Berdasarkan hasil analisis dari uji paired t test maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap cemas pada ibu nifas sebagai upaya antisipasi post partum blues.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Cemas Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Antisipasi Postpartum Blues di RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Dari variable perancu terdapat distribusi frekuensi ibu nifas berdasarkan usia 20-35 tahun yang diberikan aromaterapi lemon sebanyak 33 responden (62%) dengan total responden sebanyak 53 orang. Dari variable perancu terdapat distribusi frekuensi ibu nifas berdasarkan pendidikan terbanyak adalah SMA yang diberikan aromaterapi lemon sebanyak 21 responden (40%) dengan total responden sebanyak 53 orang. Dari variable perancu terdapat distribusi frekuensi ibu nifas berdasarkan pekerjaan terbanyak adalah responden bekerja sebagai IRT yang diberikan aromaterapi lemon sebanyak 27 responden (51%) dengan total responden sebanyak 53 orang. Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap tingkat cemas pada ibu nifas didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada RSUD dr.Doris Sylvanus Palangka Raya sudah mendukung dalam proses penelitian ini dan partisipasi yang sudah membantu proses penelitian ini hingga bisa berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. R., & Wulandari, D. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Cahyo, K., Rimawati, E., Widagdo, L., & Solikha, D. A. (2018). „Kajian Adaptasi Sosial Psikologis Pada Ibu Setelah Melahirkan (Post Partum) Di Ruang Rawat Inap RSUD Kota Semarang.“, *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, Vol.3.
- 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.
- Jannah, M., & Latifah, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi Psikologi (Postpartum Blues) Pada Masa Nifas (Puerperium). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 64–68.
- Khairunnisa, (2018) Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Sanggar Senam Rm7. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kasma Dewi, Nyna Puspitaningrum, Nina Hidayatunnikmah, Efektifitas Pemberian Aroma Therapy Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Wakambangura , SNHRP: Vol. 5 (2023): Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian (SNHRP) Ke 5 Tahun 2023
- Kirana (2015) „Hubungan Tingkat Kecemasan Post Partum Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Rumah Sakit Dustira Cimahi.“, *Jurnal Ilmu Keperawatan.*, Volume iii.
- Komariah, N. (2018). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Di BPM Teti Herawati Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.*http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2023.
- Sembiring, Rinawati. “Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Umum dr. Pirngadi Medan Tahun 2019.” *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Universitas Sumatera Utara, 2019.
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.V11i4.598>

Wong. (2010). Easing anxiety with aromatherapy. about.com alternative medicine Jurnal Online.

Watt, Gillian and Janca, Aleksandar. 2018. Aromatherapy in Nursing and Mental Health Care. *Journal of Contemporary Nurse*, 30(1):69-75.

Yusdiana D., Dina (2019). Perbedaan Stres Pasca Trauma pada Ibu Postpartum dengan Seksio Searia.

Zanardo, Et All. (2019). Impact Of Anxiety In The Puerperium On Breastfeeding Outcomes: Role Of Parity. *Journal Of Pediatric Gastroenterologi And Nutrition*, 49:631-634