

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON UNTUK RELAKSASI  
MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU BERSALIN  
KALA 1 FASE AKTIF DI RSUD SAYANG CIANJUR  
PERIODE MARET-MEI TAHUN 2024**

**Dewi Puspitasari<sup>1</sup> Silvira Fiarda<sup>2</sup>**

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas

Jln. Hankam Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua Bogor

Email : [dewipuspitasari8387@gmail.com](mailto:dewipuspitasari8387@gmail.com), [Fiardasilvira@gmail.com](mailto:Fiardasilvira@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecemasan persalinan merupakan hal yang menimbulkan kekhawatiran ibu bersalin. Aromaterapi lemon memiliki bau yang menciptakan perasaan tenang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Prevalensi kecemasan persalinan di Jawa Barat tahun 2020 terdapat 36,2% ibu bersalin yang mengalami kecemasan. Faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah, umur, pendidikan, paritas, pekerjaan, pendamping persalinan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi kecemasan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase aktif. Desain penelitian menggunakan penelitian eksperimen yaitu dilakukan untuk mengetahui sebab akibat antar variabel menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini berdasarkan *Quasi eksperiment jenis one group pretest and posttest design* yaitu dengan desain teknik *accidental sampling*. Variabel indeviden usia, paritas, pendidikan, pekerjaan, pendamping persalinan. Instrumen penelitian kuisisioner. Didapatkan hasil sebanyak 22 responden (71,0%) yang mengalami kecemasan ringan, setelah diberikan aromaterapi lemon. Diharapkan ibu bersalin dapat mengatasi kecemasan dengan rasa nyaman menggunakan Aromaterapi lemon. Desain penelitian menggunakan pre-test dan post- test. Uji statistic didapatkan didapatkan p value 0,003 yang artinya < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan untuk menurunkan kecemasan ibu bersalin dengan menggunakan aroma terapi lemon.

**Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Relaksasi, Kecemasan Persalinan**  
**DaftarPustaka: 55 sumber (2018-2023)**

## **ABSTRACT**

*Childbirth anxiety is something that causes concern for mothers giving birth. Lemon aromatherapy has a smell that creates a feeling of calm so it can reduce anxiety. The prevalence of childbirth anxiety in West Java in 2020 was 36.2% of birthing mothers who experienced anxiety. Factors that influence anxiety are age, education, parity, employment, birth companion. The aim of this research is to find out whether there is an effect of lemon aromatherapy to reduce anxiety in women in the 1st stage of active labor. The research design uses experimental research, which is carried out to determine cause and effect between variables using quantitative methods. This research is based on a quasi-experimental one group pretest and posttest design, namely an accidental sampling technique design. Independent variables are age, parity, education, employment, birth companion. Questionnaire research instrument. The results showed that 22 respondents (71.0%) experienced mild anxiety after being given lemon aromatherapy. It is hoped that pregnant women can overcome anxiety by feeling comfortable using lemon aromatherapy. The research design uses pre-test and post-test. The statistical test obtained a p value of 0.003, which means  $<0.05$ , so it can be concluded that there is a significant effect on reducing the anxiety of mothers giving birth by using lemon aroma therapy.*

**Keywords: Lemon Aromatherapy, Relaxation, Childbirth Anxiety**  
**Bibliography: 55 sources (2018-2023)**

## PENDAHULUAN

Kecemasan persalinan merupakan hal yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu bersalin seperti, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Xian et al. 2019).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 mengungkapkan bahwa sekitar 30% mengalami masalah kecemasan saat melahirkan. Kecemasan pada ibu bersalin di beberapa negara berkembang di dunia menunjukkan, rerata 15,6% ibu bersalin mengalami gangguan psikologi, antara lain Uganda 18,2%, Zimbabwe 19% dan Afrika Selatan 41%. Sementara di United Kingdom, 8,1% wanita bersalin mengalami gangguan psikologis, di Perancis 7,9% primigravida mengalami kecemasan persalinan, 11,8% mengalami depresi persalinan dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (Muliani, 2021).

Angka kejadian kecemasan ibu bersalin di Indonesia tahun 2021 dalam menghadapi persalinan sebanyak 107 juta orang ibu hamil

(28,7%) dari 373 juta orang ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan (Tiyasningsih, 2023).

Prevalensi kecemasan dalam menghadapi persalinan di Jawa Barat tahun 2020 terdapat 36,2% ibu bersalin yang mengalami kecemasan (Risksedas, 2021). Prevalensi kecemasan dalam menghadapi persalinan di kabupaten Cianjur pada tahun 2018 terdapat 21,8% ibu bersalin yang mengalami kecemasan (Dinkes Cianjur 2019).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu bersalin ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari keyakinan tentang kelahiran dan perasaan sebelum kelahiran (Mukhadiono, dkk, 2018). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Mardhiyah (2020) faktor– faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin berasal dari umur, keadaan fisik, sosial budaya, tingkat pendidikan, paritas, tingkat pengetahuan, pengalaman masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional juga dapat faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan. Determinan lainnya yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin yaitu cemas sebagai akibat

dari nyeri persalinan, keadaan fisik ibu, riwayat pemeriksaan kehamilan (riwayat ANC), kurangnya

pengetahuan tentang proses persalinan, dukungan dari lingkungan sosial (suami/keluarga dan teman) serta latar belakang psikososial dan ekonomi lainnya dari ibu hamil yang bersangkutan (Zamriati, 2020).

Dampak yang dapat ditimbulkan dari kecemasan yaitu melemahnya kontraksi persalinan atau melemahnya kekuatan mengedan ibu (power) (Zamriati, Hutagaol, & Wowiling, 2019).

Terapi komplementer memiliki banyak manfaat namun belum digunakan secara maksimal di masyarakat karena belum banyak masyarakat yang mengetahui tentang khasiat dari terapi tersebut, selain itu terapi komplementer yang ada di masyarakat belum tersedia dalam bentuk yang modern dan praktis sehingga belum banyak yang menggunakan (Zuliyanti et al., 2021).

Aromaterapi lemon yang sari minyaknya diambil dari bagian buah. Efeknya dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat meningkatkan ketegangan, perasaan bahagia, pandangan positif, motivasi,

keyakinan dalam mengambil keputusan dan stabilitas serta dapat mengurangi masalah pernapasan, stress, dan pikiran negatif (Hutasoid, dkk, 2020).

Aromaterapi berarti pengobatan yang menggunakan wangi-wangian dengan minyak esensial maupun lilin dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional (Maylani, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan one grup pretest post test yang dimana metode tersebut melakukannya dengan cara memberikan kuesioner pada responden sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yang bertujuan untuk menjawab pengetahuan dari responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang mengalami kecemasan di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-Mei 2024 sebanyak 292 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 responden. Teknik Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik accidental sampling yaitu

pengambilan sampel secara aksidental (accidental).

Kriteria inklusi semua Ibu bersalin normal kala 1 fase aktif yang mengalami kecemasan dan bersedia menjadi responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Alat

ukur kecemasan menggunakan lembar kuesioner dan alat ukur Aromaterapi lemon menggunakan lembar SOP. Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh dengan uji statistic menggunakan uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel I**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Bersalin di RSUD Sayang Cianjur**

No	Variabel	F	%
1	<20->35	5	16,1%
2	20-35	26	83,9%
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel I frekuensi responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa usia terbanyak rata-rata dengan usia 20-35 tahun sebanyak 26 responden (83,9%) dan usia responden terendah dengan usia <20 - >35 tahun sebanyak 5 orang (16,1%).

**Tabel II**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu Bersalin di RSUD Sayang Cianjur**

No	Intensitas Nyeri	F	%
1	Primipara-Grandara	18	58,1%
2	Multipara	13	41,9%
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 frekuensi responden dengan Paritas terbanyak pada kategori Primipara-Grandepara dengan jumlah sebanyak 18 responden (58,1%) dan kategori Multipara sebanyak 13 responden (41,9%).

**Tabel III**  
**Pengaruh Ibu Bersalin Setelah Diberikan Aroma Terapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan**  
Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Tingkat_Negative Ranks	9 <sup>a</sup>	5.00	45.00
_kecemasan - Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Pre_Tingkat_Ties	22 <sup>c</sup>		
kecemasan Total	31		

Berdasarkan tabel III diatas dapat dilihat bahwa p value dengan analisis uji Wilcoxon, diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,003 yang artinya lebih kecil dari taraf signifikan (Pvalue= 0,05) maka dapat dinyatakan adanya pengaruh antara aroma terapi lemon untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai signifikan sebesar 0,003 yang artinya < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara aroma terapi lemon untuk menurunkan tingkat kecemasan

ibu bersalin. Sehingga diharapkan dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan sebagai alternatif pilihan untuk menurunkan kecemasan ibu bersalin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Mirazanah at.al (2021) yang dimana adanya pengaruh aroma terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin. Dalam penelitian ini aroma terapi yang yang digunakan yaitu aroma lavender yang dimana menjelaskan bahwa minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, hypnotic dan antineurodepressive pada manusia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Buchari, 2018. Metodologi penelitian kualitatif. P. 9.
- Cianjur, d. K., 2019. Kecemasan ibu bersali dikabupaten cianjur. P. 2.
- Corina, a., 2023. Gambaran kecemasan ibu bersalin pada lama kala 1 faseaktif di rumah sakit carsa tarakan. *Jurnal universitas borneotarakan*, p. 9.
- Dwihta, a., 2021. Pengaruh strategi pemasaran. *Jurnal univertosas sebelas maret*, p. 5.
- Falentine, 2023. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan di indonesia. *Jurnal kesehatan indonesia*, pp. 5-6.
- Hutasoid, d., 2020. Terapi komplementerpada remaja. *Jurnal kesehatan reproduksi*,p. 2.
- Maesaroh, d., 2019. Terapi komplementer dalam kehamilan. *Jurnal ilmu kesehatan*, p. 7.
- Mardiyah, 2020. Hubungan pengetahuan ibu trimester 3 dalam menghadapi kecemasan. *Jurnal kesehatan indonesia*, p. 6.
- Maylani, 2020. Pengaruh pemberian aroma terapi leom terhadap ibu nifas.*jurnal repository poltekes kaltim*,pp. 8-10.
- Maylani, 2021. Pengaruh pemberian aromaterapi leomn terhadap ibu nifas. *Jurnal stikes muhammadiyah cirebon*, p. 4.
- Mirazanah, 2021. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *Jurnal malahayati*, p. 4.
- Morrisan, 2019. Metode penelitian. *Jurnal uajy*, p. 6.
- Mukhadiono, 2019. Kecemasan ibu hamil di trimester 3 dalam menghadapi persalinan. *Jurnal kesehatan indonesia*,p. 4.
- Muliani, 2021. Pengaruh relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan persalinan. *Jurnal kesehatan indonesia*,p. 5.
- Muliani, 2021. Pengaruh relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan persalinan. *Jurnal kesehatan indonesia*,p. 5.
- Murdayah, 2021. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu bersalin. *Jurnal stikes nhm*, pp. 3-4.
- Tyasningsih, 2023. Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 dalam menghadapi persalinan. *Jurnal riiset kesehatan indonesia*, p. 36.
- Xian, 2019. Faktor faktor yang

mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid 19. *Jurnal kesehatan panrita husada*, p. 95

Zamriati, 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil. *Jurnal riset kesehatan indonesia*, p. 7.

Zamriati, 2020. Perbedaan tingkat kecemasan primigravi dan multigravida pada kehamilan trimester iii. *Jurnal ilmiah kesehatan sandi husada*, p. 4.

Zulianti, 2021. Terapi komplementer dalam keperawatan. *Jurnal keperawatan indonesia*, p. 3.