PENGARUH LILIN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU NIFAS

Lu'lu' Fuadiyah[1], Tonasih[2], Wiwin Widayanti[3]

STIKes Muhammadiyah Cirebon

e-mail : lulufuadiyah60@gmail.com[1], asih_islamiyah@yahoo.co.id[2], wiwinwidayanti12@gmail.com[3]

ABSTRACT

Kecemasan pada ibu nifas di Indonesia sebanyak 22,4%, jika kecemasan tersebut tidak diatasi bisa menyebabkan depresi *post partum* yang berakibat terhadap perkembangan anak, salah satu terapi komplementer yang bisa digunakan untuk kecemasan ibu nifas yaitu lilin aromaterapi lemon. Penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimen* dengan pendekatan *design one group pretest and posttest*, jumlah sampel 17 responden, teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling, teknik pengumpulan data dengan intervensi dicatat pada lembar observasi dan dianalisis dengan Uji regresi logistik ordinal. Ada pengaruh yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan lilin aromaterapi lemon dengan *p*-value 0,000 < α (0,05). Lilin aromaterapi lemon dapat menjadi alternatif dalam integrasi pelayanan kebidanan pada kecemasan ibu nifas.

Kata Kunci : Kecemasan, Ibu Nifas, lilin aromaterapi lemon

Anxiety in postpartum mothers in Indonesia as much as 22.4%, if the anxiety is not overcome it can cause postpartum depression which results in child development, one of the complementary therapies that can be used for postpartum maternal anxiety is lemon aromatherapy candles. This study used *a pre-experimental* method with a design approach of one group pretest and posttest, the sample number of 17 respondents, sampling techniques namely purposive sampling, data collection techniques with interventions recorded on observation sheets and analyzed with ordinal logistic regression tests. There was a very significant effect between before and after lemon aromatherapy candles with a p-value of 0.000 < α (0.05). Lemon aromatherapy candles can be an alternative in the integration of midwifery services in postpartum maternal anxiety.

Keywords : Anxiety, Puerperal Mother, Lemon Aromatherapy Candles

PENDAHULUAN

Kecemasan (*Anxietas*) merupakan suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan dan tidak diinginkan. Kecemasan tersebut ditandai dengan gejala fisik yang mengalami kegelisahan, seperti anggota tubuh bergetar, sering berkeringat, sulit bernafas, detak jantung yang cukup kencang, merasa lemas, mengalami panas dingin, serta mudah marah atau tersinggung. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan adalah dukungan suami, jenis kelamin, keadaan keluarga, jenis persalinan, paritas, umur serta pendidikan (Carrigan, 2015).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 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 depresi *post partum* dan gangguan Kesehatan lainnya. Angka kejadian *post partum* di Indonesia tercatat sebanyak 22,4. Data kecemasan masih cukup tinggi, jika tidak teratasi dapat menyebabkan kejadian *post partum blues.* Perlu intervensi yang baik untuk mengatasi permasalahan tersebut. Hal ini karena peran ibu sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak dan keluarga (Afif, 2018).

Kecemasan tersebut dapa diatasi salah satunya melalui terapi non farmakologi atau cara alami. 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. salah satunya melalui penggunaan lilin aromaterapi lemon (Yunita,2013).

Aromaterapi merupakan 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 (Maylani,2020).

Masa nifas merupakan masa pemulihan organ reproduksi setelah persalinan dan masa yang penting bagi ibu. Masih tinggi nya data kecemasan pada ibu nifas di Indonesia yang dapat menyebabkan terjadinya *postpartum blues,* sehingga perlunya intervensi lebih lanjut untuk menangani kecemasan pada masa nifas. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh lilin aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada masa nifas di wilayah kerja Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest and posttest.* Lokasi penelitian bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon dan waktu penelitian 18 Mei – 10 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas pada hari 3-10 dengan jumlah sebanyak 35 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *pusposive sampling*. Jumlah sampel berdasarkan perhitungan rumus slovin dan kriteria inklusi serta eksklusi didapatkan responden sebesar 17 orang. Kriteria inklusi 1). Ibu nifas yang mengalami kecemasan dan bersedia menjadi responden 2). Ibu nifas yang terdata di puskesmas sitopeng 3). Ibu nifas yang 3-10 hari, kriteria eksklusi 1). Ibu nifas yang tidak mengikuti penelitian ini sampai akhir 2). Ibu nifas yang tidak bersedia menjadi responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi dan di analisis dengan Uji Regresi Logistik Ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas (3-10 Hari)

Karakteristisk	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis persalinan		
Normal	14	82,4
Dengan Tindakan (SC, Vakum,Forcep)	3	17,6

Total	**17**	**100**
Paritas		
Primipara	4	23,5
Multipara	12	70,6
Grande Multipara	1	5,9
Total	**17**	**100**
Umur		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	17	100
> 35 tahun	0	0
Total	**17**	**100**
Pendidikan		
SD	5	29,4
SMP	9	53
SMA	3	17,6
Perguruan Tinggi	0	0
Total	**17**	**100**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa berdasarkan karakteristik mayoritas riwayat jenis persalinan yaitu normal sebanyak 14 orang (82,4%), paritas multipara sebanyak 12 orang (70,6%), umur 20-35 tahun sebanyak 17 orang (100%), dan pendidikan SMP sebanyak 9 orang (53%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Lilin Aromaterapi Lemon Pada Ibu Nifas (3-10 Hari)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Sebelum		
Tidak cemas	0	0
Kecemasan ringan	3	17,6
Kecemasan sedang	9	53
Kecemasan berat	5	29,4
Kecemasan berat sekali	0	0
Total	**17**	**100**
Sesudah		
Tidak cemas	3	17,6
Kecemasan ringan	10	58,9
Kecemasan sedang	4	23,5
Kecemasan berat	0	0
Kecemasan berat sekali	0	0
Total	**17**	**100**

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan sebelum intervensi lilin aromaterapi lemon yaitu kecemasan sedang sebanyak 9 orang (53%) dan sesudah intervensi lilin aromaterapi lemon yaitu kecemasan ringan sebanyak 10 orang (58,8%).

Tabel 3 pengaruh lilin aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas

Tingkat Kecemasan	**Pemberian Lilin Aromaterapi Lemon**				***p*-value**
	Sebelum		**Sesudah**		
	n	%	n	%	0,000
Tidak cemas	0	0	3	17,6	
Kecemasan ringan	3	17,6	10	58,9	
Kecemasan sedang	9	53	4	23,5	
Kecemasan berat	5	29,4	0	0	
Kecemasan berat sekali	0	0	0	0	
Total	**17**	**100**	**17**	**100**	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan responden dengan tingkat kecemasan sedang dan berat mayoritas terjadi sebelum diberikan lilin aromaterapi lemon masing-masing sebesar 53% dan 29,4% sedangkan tingkat kecemasan ringan dan tidak cemas masing- masing sebesar 17,6% dan 58,8% sesudah diberikan intervensi lilinaromaterapi lemon.

Pembahasan

Gambaran Karakteristik Kecemasan pada Ibu Nifas

Jenis persalinan menunjukkan sebagian besar adalah normal. Proses persalinan merupakan suatu proses yang berdampak terhadap timbulnya rasa sakit dan rasa nyeri pada wanita melahirkan. Jenis persalinan berhubungan dengan resiko adanya luka pada masa persalinan yang berdampak pada munculnya rasa sakit dan nyeri selama dan sesudah melahirkan (Ariani, 2023).

Paritas merupakan hubungan dengan ada tidaknya pengalaman terhadap situasi persalinan. Ibu multipara mempunyai pengalaman persalinan sebelumnya, sedangkan ibu primipara tidak memiliki pengalaman langsung proses persalinan. Perbedaan pengalaman tersebut berdampak terhadap persepsi dan antisipasi yang dilakukan ibu melahirkan menjelang persalinan dan sesudah persalinan. Kecemasan pada ibu yang belum mempunyai pengalaman melahirkan mungkin disebabkan karena ketidaktahuan ibu terhadap proses persalinan yang akan dialani baik sebelum maupun sesudah persalinan, sedangkan ibu yang memiliki pengalaman persalinan sebelumnya kecemasan tersebut dapat muncul disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang dialaminya tidak nyaman sehingga menimbulkan trauma pada persalinan selanjutnya (Nova, 2020).

Tahap ini responden berada pada usia dewasa awal yaitu 20-35 tahun sehingga berdampak terjadinya kecemasan ibu dalam pasca persalinan karena adanya rasa takut terhadap kehamilan, persalinan maupun nifas. Kehamilan di usia yang belum matang juga dapat menyebabkan perasaan takut saat terjadi kehamilan maupun saat persalinan, hal ini disebabkan belum matangnya alat reproduksi dan belum siapnya menjadi seorang ibu (Yunita, 2013).

Tingkat pendidikan yang baik secara tidak langsung dapat berimbas pada tingkat kecemasan seseorang. Tingkat pendidikan yang tinggi akan memperluas pandangan dan ruang lingkup pergaulan, sehingga tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempermudah responden menerima informasi tentang kesehatan sehingga akan menurunkan tingkat kecemasan (Jannah, 2022).

Pengaruh Lilin Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas

Hasil uji regresi logistik ordinal menunjukkan bahwa *p*-value 0,000 ≤ α 0,05 artinya ada pengaruh lilin aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dina Octavia (2021) yang melakukan intervensi aromaterapi lemon citrus untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan kala 1 fase aktif di RSIA Puri Betik Hati, bahwa ada pengaruh signifikan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon citrus dengan *p*-valuesebesar 0.000 ≤ α (0,05).

Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan alternatif yang berasal dari bahan tanaman mudah menguap, dikenal pertama kali ddalam bentuk minyak essensial. Minyak enssensial diuapkan juga dianggao sebagai komponen utama dalam aromaterapi, dimana dapat menimbulkan beberapa efek seperti antiseptic, merangsang nafsu makan, dan merangsang sirkulasi darah. Aromaterapi berarti pengobatan yang menggunakan wangi-wangian dengan minyak essensial maupun lilin dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional (Maylani, 2020).

Lilin aromaterapi lemon memiliki bau yang menyenangkan dan menciptakan perasaan tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Senyawa kimia seperti geranil, asetat, nerol, linalyl asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptic, dan penenang ringan. Hal ini diyakini bahwa aroma dapat mengaktifkan sel-sel saraf penciuman dan penggunaan lilin aromaterapi lemon yaitu 15 menit dengan jarak 1 meter (Maylani, 2020).

Zat yang terkandung pada lilin aromaterapi lemon salah satunya zat *linalool* yang berfungsi sebagai sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi maka aromaterapi yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* yang meneruskan aroma tersebut ke *bulbus olfactorius* melalui saraf *olfactorius. Bulbus olfactorius* berhubungan dengan system limbik. Sistem limbik menerima informasi dari ssitem pendengaran, sistem penglihatan dan sistem penciuman. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah

amygdala dan hippocamus. Hippocamus ini yang berhubungan dengan memori termasuk aroma yang dihasilkan oleh aromaterapi kemudian melalui hipotalamus kemudian aromatersebut dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikan yaitu *neclues raphe* sehingga dapat menenagkan dan mengurangi kecemasan pada masa nifas (Yeli, 2022).

Peneliti menyimpulkan hal ini disebabkan lilin aromaterapi lemon dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu nifas dengan cara menghirup aroma lemon kemudian diteruskan melalui saraf olfactorius kemudian direkam melalui hipotalamus dan diteruskan kepada saraf otak yang dapat memulihkan kodisi seperti emosi, cemas, dan pikiran selain itu lemon lilin aromaterapi lemon dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf yang tegang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis diperoleh gambaran karakteristik Mayoritas responden dengan persalinan normal, paritas multipara,umur 20-35 tahun, dan pendidikan SMP. Terdapat ada pengaruh lilin aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas.

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang kecemasan ibu nifas dengan menghubungkan variabel karakterisitik tingkat kecemasan dan intensitas penggunaan lilin aromaterapi lemon lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

Afif Wibisono (2018). Hubungan Karakteristik Personal Dengan Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo.

Aryani, R., Husna, N., Rahman, P., Muhammadiyah, Stik., Jln Harapan No, A., Blang Cut, P., Aceh, B., Munawarrah Bireuen Jln sultan Iskandar Muda No, A., & Penulis, K. (2023). Hubungan Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Pengeluaran Asi di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah The Relationship of Post Partum Mother's Anxiety to Breastfeesding At PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah. In *Journal of Healthcare Technology andMedicine* (Vol. 9, Issue 1).

Carrigan CP, Kwasky AN, Groh CJ. (2015). Social support postpartum depression and professional assistance: A survey of mother sinthe Midwestern United States. The Journal of Perinatal education. 24(1): 48- 60.

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.

Maylani, R. K. (2020). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Terhadap Ibu Nifas Untuk Menurunkan Cemas Sebagai Upaya Antisipasi Post Parfum Blues Di Wilayah Puskesmas Sangkulirang*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.

Nova, S., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, *9*, 108–113.

Yeli, S. (2022). *Terapi Postpartum Depression Menurut Al Quran (Kajian Surat Maryam Ayat 21-26*.

Yunita Laurensia, Dkk. Hubungan Umur Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Pada Masa Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kertak