

Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wajak

Sugiati Enny Gustanti^{1(CA)}, Sulistiyah²

^{1(CA)} Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Institute of Science and Health Technology, Dr. Soepraoen Hospital, Malang, Indonesia;
gustantieenny85@gmail.com (corresponding author)

² Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Institute of Science and Health Technology, Dr. Soepraoen Hospital, Malang, Indonesia

Published: July, 2025

ABSTRAK

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi, secara non farmakologi salah satunya dengan aromaterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Tm III Dalam Menghadapi Persalinan Desa Dadapan Wilayah Kerja Puskesmas Wajak. Metode: penelitian ini adalah Kuantitatif dengan Quasy eksperimen, menggunakan metode Pre eksperimen dengan one group pretest posttest design. Sampel dari penelitian ini berjumlah 25 orang ibu hamil TM III dengan analisis uji statistik Mann Whitney. Hasil: *P value* 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka, berarti ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Tm III Dalam Menghadapi Persalinan. Kesimpulan: ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wajak sehingga dapat dijadikan alternative dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III.

Kata Kunci: Aroma Terapi, Ibu Hamil TM III, Kecemasan, Lemon

ABSTRACT

Anxiety management can be done pharmacologically and non-pharmacologically, one of the non-pharmacological methods is aromatherapy. The purpose of this study was to determine the Effect of Lemon Aroma Therapy to Reduce Anxiety in Third Trimester Mothers in Facing Childbirth in Dadapan Village, Wajak Health Center Work Area. Method: This study is quantitative with Quasy experiments, using the Pre-experimental method with one group pretest posttest design. The sample of this study was 25 third trimester pregnant women with Mann Whitney statistical test analysis. Results: P value 0.000 which means H_0 is rejected and H_1 is accepted, so there is an Effect of Lemon Aroma Therapy to Reduce Anxiety in Third Trimester Mothers in Facing Childbirth. Conclusion: There is an Effect of Lemon Aroma Therapy to Reduce Anxiety in Third Trimester Mothers in Facing Childbirth in the Wajak Health Center Work Area so that it can be used as an alternative in reducing anxiety in third trimester pregnant women..

Keywords: Aromatherapy, Pregnant Women TM III, Anxiety, Lemon

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dan terbagi dalam periode 3 triwulan / trimester. Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis, namun kehamilan normal juga dapat berubah menjadi kehamilan patologis. Seringkali, wanita hamil dalam menghadapi suatu persalinan mereka merasakan kecemasan, terutama pada ibu primigravida (hamil pertama kali). Kecemasan yang dirasakan akan mulai meningkat pada kehamilan trimester III, yang

disebabkan oleh kekhawatiran akan proses persalinan, nyeri persalinan dan perawatan bayi baru lahir (Prameswari & Frilasari, 2024)

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) menyebutkan bahwa, 30% dari 12.230.142 ibu yang mengalami masalah dalam persalinan diantaranya bermula dari kecemasan (Mella, 2022). Menurut BKKBN, terdapat 4,8 juta kehamilan di Indonesia setiap tahun. Angka kejadian ansietas ibu hamil di Indonesia yang mengalami ansietas berat mencapai 57,5% (Ratna Sari et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 Mei 2025 di desa dadapan wilayah kerja Puskesmas Wajak pada ibu hamil Trimester 3 didapatkn hasil dengan kehamilan trimester III mengatakan merasa cemas dan khawatir menjelang persalinan yang akan dialami, yang ditandai dengan keluhan sulit tidur dan sering merasa gelisah. Dari wawancara tersebut pasien mengatakan belum ada cara khusus untuk mengatasi rasa cemas yang sedang dialami.

Ansietas adalah rasa cemas, khawatir dan gelisah, dan tidak tenteram yang disertai dengan gejala fisik dan merupakan reaksi emosional terhadap penilaian subjektif individu diantaranya penyebabnya adalah berkaitan dengan kesejahteraan diri sendiri dan bayi yang belum lahir, pengalaman keguguran, rasa aman dan aman selama kehamilan, penemuan diri dan persiapan menjadi orang tua, serta sikap memberi dan menerima selama masa kehamilan, keuangan keluarga dan dukungan dari keluarga dan staf medis(Kasmianti, 2023) Salah satu cara untuk kecemasan adalah dengan pemberian aromaterapi dapat dijadikan solusi dalam menurunkan rasa cemas yang dialami ibu hamil. Melakukan inhalasi pada aromaterapi berhasil menurunkan rasa cemas seseorang Aromaterapi termasuk kedalam tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang memiliki manfaat dalam meningkatkan kondisi fisik dan psikologis sehingga menjadi lebih baik. Ketika essential oil dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Beberapa esensial yang dapat diberikan yaitu lemon. Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk merumuskan penelitian dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wajak”.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (Eksperimen), jenis penelitiannya adalah *Pre-Eksperimental Design*, dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Desa Dadapan Wilayah Kerja Puskesmas Wajak Kab. Malang sebanyak 25 orang. Pada penelitian ini sampel yang diambil menggunakan Teknik *purposive sampling dengan non-random sampling*. Penentuan sampel yang disengaja ialah Teknik pemilihan sampel secara sengaja melalui pertimbangan persyaratan eksklusi dan inklusi sebuah penelitian. Penelitian dilakukan selama 7 hari. Dalam sehari dilakukan sebanyak 2 kali, dilakukan pada saat pagi hari dan ingin tidur malam. Dilakukan pemantauan di hari ke 3 dan hari ke 7. Variabel independent dalam penelitian ini adalah aroma terapi lemon, sedangkan untuk variabel dependennya kecemasan. Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, dokumentasi dan pengamatan secara langsung untuk proses pengumpulan data penelitian menggunakan instrument penelitian berupa lembar kuesioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) Kuesioner pengukuran tingkat kecemasan HARS ini tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner HARS merupakan kuesioner pengukur tingkat kecemasan yang sudah baku berstandar internasional dan sudah dipublikasikan. Instrumen HARS telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya dengan hasil seluruh soal memiliki nilai positif dan lebih besar dari syarat 0.05, sedangkan reliabilitas ditunjukkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.793 dengan jumlah item 14 butir lebih besar dari 0.6 ($0.793 > 0.6$). maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner HARS ini sudah baku terbukti valid dan reliabel. Uji statistik yang digunakan pada penelitian adalah uji *Mann Whitney Test* dengan SPSS, digunakan untuk melihat Pengaruh

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Data Umum

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Data Umum.

Indikator	Kategori	f	(%)
Usia	<20 tahun	16	64
	>20-35 tahun	9	36
Pendidikan Terakhir	Rendah	11	44
	Tinggi	14	56
Total		25	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil distribusi frekuensi data umum usia <20 tahun sejumlah 16 (64%) dan >20-35 tahun 9 (36%). Pada pendidikan terakhir responden rendah 11 (44%) dan tinggi 14 (56%)

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi.

Indikator	Kategori	f	(%)
<i>Pre Test</i>	Tidak Cemas	0	0
	Ringan	1	4
	Sedang	10	40
	Berat	7	28
	Berat Sekali	7	28
<i>Post Test</i>	Tidak Cemas	11	44
	Ringan	10	40
	Sedang	4	16
	Berat	0	0
	Berat Sekali	0	0
Total		25	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil kecemasan responden *pretest* ringan 1 (4%), sedang 10 (40%), berat 7 (28%) dan berat sekali 7 (28%). Sedangkan pada post Test didapatkan hasil tidak cemas 11 (44%), ringan 10 (40%), dan sedang 4 (16%)

3. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas.

Indikator	Nilai <i>P</i>
<i>Pre Test</i>	0,001
<i>Post Test</i>	0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan pada uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk didapatkan hasil *pre-test* 0,001 dan *post test* 0,000 berarti data berdistribusi tidak Normal.

4. Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wajak

Tabel 4. Analisis Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wajak.

<i>Test Statistics^a</i>	
	Kecemasan
<i>Mann-Whitney U</i>	29.000
<i>Wilcoxon W</i>	354.000
<i>Z</i>	-5.639
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.000

a. Grouping Variable: Kelompok

Dari hasil pengolahan data primer dengan menggunakan program software IBM SPSS 24.0 uji statistik *Mann Whitney* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$. Didapatkan p value 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka,berarti ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk

PEMBAHASAN

Hasil distribusi frekuensi data umum usia <20 tahun sejumlah 16 (64%) dan >20-35 tahun 9 (36%). 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, 2021). Faktor usia muda lebih mudah mengalami stres dari pada usia tua. faktor umur yang masih muda dan pendidikan merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat, usia yang muda termasuk faktor yang sangat berpengaruh dalam pencapaian peran wanita sebagai seorang ibu (Pujiati & Saribu, 2022).

Pada pendidikan terakhir responden rendah 11 (44%) dan tinggi 14 (56%). tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan mereka yang mempunyai status pendidikan tinggi, orang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional. Dari hasil penelitian terlihat bahwa banyak mengalami kecemasan dari pada ibu berpendidikan tinggi, Ini disebabkan karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka mereka dapat berfikir secara rasional dan menahan emosi mereka dengan baik sehingga kecemasan mereka dapat berkurang. Ibu yang berpendidikan tinggi, cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya dan keluarganya.(Pujiati & Saribu, 2022).

Kecemasan merupakan gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi selama kehamilan dan gejalanya dimulai dari gejala ringan hingga berat(Revita, 2024). Umumnya kecemasan dan kekhawatiran berhubungan dengan kesehatan dan keselamatan, ibu hamil cemas terhadap kemungkinan komplikasi waktu hamil dan bersalin, cemas terhadap nyeri waktu bersalin, kekhawatiran tidak segera memperoleh pertolongan ataupun perawatan semestinya dan cemas terhadap ancaman bahaya maut yang menyertai saat persalinan tiba(Revita, 2024).

Penelitian ini mengungkap ada pengaruh Kecemasan Pada Ibu Tm III Dalam Menghadapi Persalinan Desa Dadapan Wilayah Kerja Puskesmas Wajak. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah ringan 1 (4%), sedang 10 (40%), berat 7 (28%) dan berat sekali 7 (28%). Sedangkan pada post Test didapatkan hasil tidak cemas 11 (44%), ringan 10 (40%), dan sedang 4 (16%) dan Ada penurunan signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Salah satu cara untuk kecemasan adalah dengan pemberian aromaterapi dapat dijadikan solusi dalam menurunkan rasa cemas yang dialami ibu hamil. Melakukan inhalasi pada aromaterapi berhasil menurunkan rasa cemas seseorang Aromaterapi termasuk kedalam tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang memiliki manfaat dalam meningkatkan kondisi fisik dan psikologis sehingga menjadi lebih baik. Ketika essential oil dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Beberapa esensial yang dapat diberikan yaitu lemon(Mella, 2022). Penelitian(Asnita et al., 2023) juga mengungkapkan Aromaterapi lemon merupakan alternatif pengobatan yang dapat digunakan sebagai terapi kecemasan

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan aromaterapi lemon mengandung zat kimia limeone 66 -80, geranil asetat, netrol, terpine 6 -14%, apinene 1-4% dan mercyme. Menstabilkan system saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan, dan digunakan sebagai terapi nyeri dan kecemasan (Jannah et al., 2024). Penelitian ini sejalan (Putri & Ca, 2024) dengan penelitin menunjukkan p-value = 0,000 (p<0,05) yang artinya ada pengaruh aroma terapi lemon terhadap tingkat cemas. 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, 2023)

Menurut asumsi peneliti aroma terapi lemon terhadap tingkat cemas. Setelah menghirup aromaterapi lemon ibu merasa lebih nyaman, rileks dan lebih tenang dikarenakan lemon mengandung zat kimia limeone, geranil asetat, netrol, terpine, apinene dan mercyme yang dapat menstabilkan system saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan.

KESIMPULAN

Ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Tm III Dalam Menghadapi Persalinan Desa Dadapan Wilayah Kerja Puskesmas Wajak Upaya promotive yang dapat dilakukan oleh bidan adalah dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat pemberian aromaterapi lemon yang bertujuan untuk menurunkan kecemasannya saat kehamilan dan mempersiapkan ibu hamil menghadapi proses persalinan sehingga dapat mengurangi hal-hal yang ditimbulkan sebagai efek samping dari kecemasan ibu terhadap janin dan proses persalinan yang dihadapinya

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ibu Sulistiyah yang sudah membimbing serta memberikan arahan dalam proses penelitian ini hingga bisa berjalan dengan lancar, Kepala Puskesmas Wajak beserta Bidan Desa Dadapan, Kepada ibu Hamil Trimester III yang telah berpartisipasi menjadi responden, serta rekan satu angkatan di Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen, Malang sudah mendukung dalam proses penelitian ini. Serta Keluarga saya suami dan Anak-anak dan orang tua yang telah memberikan motivasi selama penyusunan penelitian ini dan seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnita, A., Pujiati, W., Sari, K., & Nirnasari, M. (2023). Lavender And Lemon Aromatherapy Against Anxiety III Trimester Pregnant Women Facing Labor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 376–382. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1098>
- Jannah, A. F., Fitriani, R., & Sari, M. P. (2024). *DALAM DAPAT MENURUNKAN TINGKAT STRES IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB L.* 7(1), 9–13. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/idaman/article/view/4078/765>
- Kasmianti. (2023). *Asuhan Kehamilan*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Mella, M. (2022). The Effectiveness Of Using Lavender Essential Oil In Reduce Anxiety Levels In Pregnant Women. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 17(02), 125–136. <https://doi.org/10.36085/avicenna.v17i02.3287>
- Prameswari, V. E., & Frilasari, H. (2024). *Edukasi Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil menghadapi Persalinan dengan Terapi Komplementer Endorphin Massage dan Aromaterapi*. 1(2), 93–101. <https://jupenkes.menarascienceindo.com/article/view/15/12>
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malabayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>

- Putri, P., & Ca, S. M. (2024). *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 Post. 8(1), 32–37.* <https://doi.org/10.31964/jkb.v8i01.168>
- Rahayu. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *Jurnal Wiyata.* <https://doi.org/10.56710/wiyata.v>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Revita. (2024). *KECEMASAN PADA KEHAMILAN DAN DAMPAKNYA PADA MENTAL IBU : MEMAHAMI.* 290–302. <https://loddosinstitute.org/journal/index.php/JKN/article/view/112/122>
- Sutrisminah. (2021). Hubungan Usia, Paritas, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Klinik Bersalin Esti Husada Semarang. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa.* <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1>