

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON (CITRUS LIMON) TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SUMBERBARU KABUPATEN JEMBER**

***EFFECT OF LEMON (CITRUS LIMON) AROMATHERAPY ON THE
ANXIETY LEVEL OF POST PARTUM MOTHERS IN THE WORK AREA OF
THE SUMBERBARU HEALTH CENTER, JEMBER REGENCY***

¹Melda Agustin Rahayu, ¹Grido Handoko, ¹Tutik Hidayati

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Hafshawati Pesantren Zainul Hasan

Info Artikel

Sejarah Artikel :

Submitted: 2023-05-12

Accepted: 2023-12-11

Publish Online: 2023-12-23

Kata Kunci:

Aromaterapi, Lemon
(*Citrus Limon*), Tingkat
Kecemasan, Ibu Post
Partum

Keywords:

Lemon (*Citrus
Limon*), Aromatherapy,
Anxiety Level, Post
Partum
Mothers

Abstrak

Periode *postpartum* atau pasca melahirkan merupakan istilah untuk 6 minggu pertama setelah kelahiran bayi. Selama ini, ibu dan keluarga akan mengalami banyak perubahan, termasuk perubahan struktur dan fungsi sebuah keluarga. Pada tahapan ini ibu memulai untuk beradaptasi terhadap peran barunya. Oleh karenanya, tidak jarang berdampak pada perubahan psikologis ibu diantaranya yaitu kecemasan. Oleh karena itu diperlukan suatu intervensi untuk mengurangi dampak kecemasan yang salah satunya adalah melalui metode *aromatherapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap tingkat kecemasan ibu post partum. Design penelitian menggunakan *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember dengan melibatkan sebanyak 38 partisipan. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Data dianalisis menggunakan *Predictive Analytics SoftWare* Versi 18 dengan uji *uji paired sample t-test* pada tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan pada ibu post partum sebelum diberikan aromatherapy adalah 19,58 ($SD \pm 5,6$) dengan nilai *confidence interval* (95%C) sebesar 13,98-25,18 sedangkan setelah diberikan aromatherapy adalah 12,71 ($SD \pm 6,0$) dengan nilai *confidence interval* (95%C) sebesar 6,71-18,71.

Abstract

Postpartum period is the term for the first 6 weeks after the birth of a baby. During this time, mothers and families experience many changes, including changes in the structure and function of a family. At this stage the mother begins to adapt. It is not uncommon to have an impact on maternal psychological changes, including anxiety. An intervention is needed to reduce the impact of anxiety, one of which is through the aromatherapy method. This study aims to determine the effect of lemon (Citrus limon) aromatherapy on the anxiety level of postpartum mothers. The research design used a pre-experimental design type one group pretest-posttest. The population in this study were post-partum mothers in the Sumberbaru Health Center, Jember Regency, involving 38 participants. The sampling technique used accidental sampling. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale. Data were analyzed using Predictive Analytics SoftWare Version 18 with paired sample t-test at the significance level < 0.05 . The results showed that the average anxiety score for post partum mothers before being given aromatherapy was 19.58 ($SD \pm 5.6$) with a confidence interval value (95%C) of 13.98-25.18 while after being given aromatherapy was 12.71 ($SD \pm 6.0$) with a confidence interval value (95%C) of 6.71-18.71

PENDAHULUAN

Periode *postpartum* atau pasca melahirkan merupakan istilah untuk 6 minggu pertama setelah kelahiran bayi. Selama ini, ibu dan keluarga akan mengalami banyak perubahan, termasuk perubahan struktur dan fungsi sebuah keluarga. Pada tahapan ini ibu memulai untuk beradaptasi terhadap peran barunya. Oleh karenanya, tidak jarang berdampak pada perubahan psikologis ibu diantaranya yaitu kecemasan maupun depresi post partum (Lowdermilk *et al.*, 2016). Kecemasan pada ibu post partum memiliki banyak konsekuensi negatif pada kesehatan ibu. Konsekuensi ibu meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan, dan perilaku berisiko gangguan interaksi ibu-anak, meliputi bonding, menyusui, dan peran ibu. Kecemasan postpartum akan berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis (*psychological distress*) yang berdampak negatif pada status kesehatan mental ibu, fungsi ibu dan keluarga, dan bayi. Kecemasan postpartum hadir sebagai komorbiditas, tetapi sering tidak dikenali dalam praktik klinis atau diremehkan sebagai komorbiditas pada ibu baru (Murphey *et al.*, 2017)

Menurut studi oleh Tikotzky (2019) secara global kecemasan postpartum berkisar antara 20-25% dari total populasi ibu melahirkan yang umumnya terjadi pada wanita dewasa muda 17%- 22% pada periode awal postpartum dan 15%-33% pada akhir postpartum. periode 4,22,24. Sekitar 6% wanita memiliki tingkat kecemasan yang tinggi pada 2 minggu, 2 bulan atau 6 bulan setelah melahirkan (Rados *et al.*, 2018). Sedangkan di Indonesia 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 ibumulipara mencapai 7% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan kecemasan ringan (Badan Pusat Statistik, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Bulan Mei 2022 melalui wawancara terhadap 10 ibu post partum didapatkan bahwa pada ibu post partum yang diberikan aromaterapi terdapat 7 ibu mengungkapkan perasaan nyaman dan tidak cemas sedangkan sebanyak 3 ibu masih mengungkapkan perasaan cemas atau khawatir.

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana adanya perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti (Lerner, 2017) Kecemasan post partum merupakan keadaan kepekaan yang lebih besar terhadap stres, menyebabkan beberapa orang merasa kewalahan, takut atau panik setelah melahirkan. Kecemasan pascapersalinan dapat bertahan melampaui periode pascapersalinan dan menyebabkan masalah psikologis lainnya, gejala penyesuaian diri, dan kecenderungan bunuh diri yang tinggi (Maria *et al.*, 2021). Kecemasan postpartum dikaitkan dengan ketakutan sebelumnya untuk melahirkan, ketakutan akan kematian, dan kurangnya kepercayaan diri. kepercayaan diri. *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder 5* (DSM5) menawarkan berbagai kriteria untuk gangguan kecemasan seperti kecemasan, kekhawatiran, atau gejala terkait yang membuat sulit untuk dilakukan hari-hari aktivitas dan tanggung jawab sehari-hari (Kohler & Annerstedt 2018). Kecemasan pada ibu post partum akan memberikan pengaruh yang tidak baik untuk bayi, mental ibu dari bayi itu sendiri serta hubungan hormonal pernikahannya. Secara hormonal kecemasan akan berdampak pada perubahan yang cukup besar akan membuat suasana hati ibu berubah yaitu seperti hormon progesterone, estrogen, kelenjar tiroid, kortisol dan prolaktin. Kecemasan pada ibu post partum yang diabaikan dan tidak dilakukan penanganan, hal ini dikhawatirkan akan berlanjut ke tahap yang lebih parah yaitu depresi pada ibu post partum (Christine *et al.*, 2020)

Salah satu intervensi dalam dalam penatalaksanaan pada pasien dengan masalah kecemasan adalah metode *aromatherapy* (Barati *et al.*, 2016). *Aromatherapy* merupakan salah satu bentuk terapi komplementer alternatif atau yang dikenal dengan *complementary and alternative medicine* (Yeung & Chung., 2015). Penggunaan *aromatherapy* dalam praktik kesehatan merupakan implementasi dari penggunaan esens terkonsentrasi yang berasal dari tumbuhan yang diekstraksi dengan proses distilasi (Herz, 2019). Salah satu

aroma yang di rekomendasikan dalam memediasi kecemasan adalah aromatherapy berbasis minyak esensial lemon (*Citrus limon*) (Moslemi *et al.*, 2019). Minyak atsiri lemon (*Citrus limon*) merupakan salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman dalam kehamilan. Satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam pembakar minyak atau diffuser di kamar tidur membantu menenangkan dan meredakan stres dan emosional (Yavari *et al.*, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Karimzadeh & Forouzi (2021) yang menunjukkan efektifitas pemberian aromaterapi *citrus* terhadap tingkat kecemasan pasien intensive care tiga jam pasca intervensi. Studi oleh Rambod (2020) menunjukkan bahwa adanya efek ansiolitik setelah pemberian aromaterapi lemon pada pasien dengan infark miokard akut. Serta studi oleh Moslemi (2019) mengungkapkan bahwa pada pasien dengan *acute coronary sindrom* yang diberikan aroma terapi *Citrus aurantium* mengalami penurunan yang signifikan terhadap nilai kecemasan dibandingkan dengan pasien yang tidak diberikan aromaterapi. Berdasarkan studi toxicology dan teratogenic dari zat aktif dalam *Citrus aurantium* aman digunakan dan dikonsumsi oleh ibu hamil ataupun ibu postpartum (Price, 2017). Hal tersebut dapat diketahui bahwa penggunaan terapi pada studi sebelumnya diarahkan pada pasien-pasien dewasa dengan yang dirawat di ruang intensive dan dengan penyakit pada sistem kardiovaskuler, sehingga pada studi ini kami akan melakukan intervensi kepada subjek yang berbeda yaitu pada ibu postpartum.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diperlukan sebuah penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain relasional dengan pendekatan *crosssectional*. Pada penelitian ini populasinya adalah semua Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember dengan melibatkan sebanyak 38 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Penelitian dilaksanakan pada akhir april-september 2022. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner kecemasan. Intervensi dilakukan dengan menggunakan aromaterapi lemon yang dilaksanakan dengan Subjek diminta untuk merasakan aromaterapi selama 30 menit dengan posisi tidur relaks. Analisis data menggunakan uji *uji paired sample t-test* pada taraf signifikan $\alpha < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Sensus penduduk yang dicatat oleh Badan Pusat Statistik (2020) menyebutkan bahwa total populasi di Sumberbaru mencapai 117.893 jiwa dengan tingkat kepadatan penduduk mencapai 739,56 jiwa per km² dengan rata-rata jumlah keluarga 3,28 jiwa per keluarga. Berdasarkan tingkat pendidikan sebanyak 32.304 orang tidak tamat sekolah dasar/ tidak bersekolah, 22.763 tamat sekolah dasar, 42.010 orang tamat sekolah menengah pertama dan 12.280 tamat sekolah menengah atas, 852 orang tamat pendidikan tinggi

Puskesmas Sumberbaru merupakan Unit Pelaksana Teknis Kesehatan dibawah wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. Terdapat 5 Puskesmas pembantu dan 1 apotik. Dari segi tenaga kesehatan hanya terdapat satu orang dokter, dengan 4 perawat terdaftar, dan 35 bidan praktik juga terdapat 64 dukun bayi (*shaman baby*). Angka persalinan yang ditolong tenaga kesehatan hingga 2021 mencapai 94,8%. Proporsi ibu nifas KF 1 di Sumberbaru mencapai 871 ibu, dengan cakupan pada KF 3 mencapai 100%.

Data Umum**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember Tahun 2022 (n=38)**

<u>Usia (tahun)</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase (%)</u>
21-30	35	92,1
31-40	3	7,9
Total	38	100

Sumber: Data Primer (Agustus, 2022)

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa usia ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru hampir seluruhnya berusia 21-30 tahun yaitu sebanyak 35 orang (92,1%)

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember Tahun 2022 (n=38)

<u>Tingkat Pendidikan</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase (%)</u>
SD	3	7,9
SMP	31	81,6
SMA	4	10
Pendidikan Tinggi	0	0
Total	38	100

Sumber: Data Primer (Agustus, 2022)

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa pendidikan ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru hampir seluruhnya merupakan lulusan sekolah menengah pertama yaitu sebanyak 31 orang (81,6%)

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Paritas Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember Tahun 2022 (n=38)

<u>Status Paritas</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase (%)</u>
Multypara	10	26,3
Primipara	28	73,7
Total	38	100

Sumber: Data Primer (Agustus, 2022)

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa status paritas pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru sebagian besar sebagian besar merupakan ibu primipara yaitu sebanyak 28 ibu (73,7%).

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Bentuk Keluarga Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember Tahun 2022 (n=38)

<u>Bentuk Keluarga</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase (%)</u>
------------------------	------------------	-----------------------

Inti	26	68,4
Besar	12	31,6
Total	38	100

Sumber: Data Primer (Agustus, 2022)

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat diketahui bahwa bentuk keluarga pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru sebagian besar tinggal dalam keluarga inti yaitu sebanyak 26 ibu (68,4%).

Data Khusus

Tabel 5.5 Proporsi Tingkat Kecemasan pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember Tahun 2022

Sebelum Intervensi (n=38)

<u>Tingkat Kecemasan</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase (%)</u>
Sedang	24	63,2
Berat	10	26,3
Sangat berat	4	10,5
Total	38	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa tingkat kecemasan pada ibu post partum sebelum intervensi sebagian besar berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 24 ibu (63,2%).

Tabel 5.7 Proporsi Tingkat Kecemasan pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember Tahun 2022 setelah Intervensi (n=38)

<u>Tingkat Kecemasan</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase (%)</u>
Ringan	22	57,9
Sedang	10	26,3
Berat	5	13,2
Sangat berat	1	2,6
Total	38	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan table 5.7 diketahui bahwa tingkat kecemasan pada ibu post partum setelah intervensi sebagian besar berada pada tingkat ringan yaitu sebanyak 22 ibu (57,9%).

PEMBAHASAN ANALISIS PENELITIAN

Rata-rata tingkat kecemasan ibu post partum sebelum pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) adalah 19,58 (SD±5,6). Sedangkan, rata-rata tingkat kecemasan ibu post partum setelah pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) adalah 12,71 (SD±6,018). Berdasarkan uji statistic didapatkan nilai p-value: 0,000 dengan beda rata-rata 6,86. Sesuai dengan asumsi statistik jika nilai signifikansi (2-tailed) <0,05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima yang berarti secara signifikan ada pengaruh tingkat kecemasan ibu post partum sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember.

Sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) menunjukkan kecemasan sedang sebanyak 63,2%. Kecemasan berat sebanyak 26,3% dan kecemasan berat sebanyak 10,5%. Setelah

dilakukan pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 57,9%. Kecemasan sedang sebanyak 26,3%. Kecemasan berat sebanyak 13,2% dan kecemasan sangat berat sebanyak 2,6%.

1.1 Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu post partum sebelum intervensi berada pada tingkat sedang yang mencapai 63,2%. Diketahui pula rata-rata skor kecemasan pada ibu post partum sebelum diberikan *aromatherapy* Lemon (*Citrus Limon*) adalah 19,58 (SD±5,6).

Hasil studi ini sejalan dengan penelitian oleh May & Parker (2020) bahwa lebih dari setengah ibu post partum mengalami kecemasan dengan berbagai tingkatan. Hal ini memberikan sebuah alasan ilmiah tentang dampak psikososial utamanya kecemasan pada ibu post partum yang diakibatkan oleh multifactor.

Konsisten dengan temuan Asazawa (2017) bahwa pada awal masa postpartum ibu merasa lelah akibat persalinan, dan bertambah lelah akibat menyusui dan perawatan bayi. Sedangkan ibu post partum mengalami kondisi fisik lain selain kelelahan dan kelelahan fisik, seperti masalah yang berhubungan dengan tidur, rasa sakit, masalah terkait seks, wasir, sembelit, dan masalah payudara, kelelahan adalah perhatian utama. kecemasan, secara operasional didefinisikan sebagai laporan subjektif untuk penurunan kapasitas untuk aktivitas fisik dan mental yang dilaporkan terjadi 80% dari awal ibu postpartum.

Wuryaningsih *et al.*, (2018) menjelaskan bahwa ansietas sebagai perasaan distres psikologis. Perasaan cemas, takut, gelisah dan merupa respon normal terhadap kejadian yang mengancam. Ansietas merupakan respon normal terhadap stres dalam rentang sehat, dan dari situasi yang berbahaya. Ansietas dapat berfungsi sebagai alarm individu terhadap ancaman, konflik dan bahaya yang terjadi. Ansietas berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Lebih jauh lagi Stuart & Sundeen's (2016) berpendapat bahwa kecemasan pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu biologis, psikologis, sosial dan budaya, dan mekanisme koping.

Berdasarkan usia diketahui bahwa sebagian besar ibu postpartum berusia 21-30 tahun (92,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada rentang usia dewasa muda. Konsisten dengan hasil ini, studi oleh Walker & Paters (2020) yang menemukan bahwa skor kecemasan pada ibu postpartum tertinggi adalah pada ibu dengan usia dewasa muda dibandingkan dengan ibu pada usia dewasa pertengahan.

Berdasarkan pendidikan diketahui bahwa sebagian besar merupakan lulusan sekolah menengah pertama (81,6%). Menurut Kohler & Annerstedt (2018) pada studinya mengungkapkan bahwa wanita dengan pendidikan yang lebih tinggi memiliki koping adaptif yang lebih baik, dibandingkan dengan wanita dengan pendidikan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan secara tidak langsung memengaruhi kecemasan pada ibu postpartum melalui jalur pemahaman informasi. Ibu dengan pendidikan yang tinggi akan memiliki koping adaptif yang lebih baik berimplikasi secara positif terhadap psikologinya, begitu pula sebaliknya, ibu dengan pendidikan rendah akan lebih cenderung destruktif yang berdampak pada rendahnya koping dan berimplikasi pada kecemasan selama periode post partum.

Berdasarkan status paritas diketahui sebagian besar merupakan ibu merupakan ibu primipara (73,7%). Konsisten dengan Studi oleh Delgado & Rodriguez (2019) yang mengungkapkan bahwa ibu primipara cenderung memiliki *psychology maturity* yang lebih

rendah selama masa *postpartum* dibandingkan dengan pada ibu multipara. Hal tersebut merupakan asosiasi logis bahwa pada ibu multipara telah memiliki pengalaman yang adekuat pada kehamilan dan persalinan sehingga hal tersebut berdampak positif selama para ibu menjalani masa nifas atau masa *postpartum*.

Studi ini membuktikan bahwa kecemasan pada ibu *postpartum* menunjukkan pada tingkat kecemasan sedang- tinggi. Hal ini dikaitkan dengan sebagian besar berada pada usia dewasa muda dengan rentang usia produktif sehingga memediasi pemahaman ibu pada aspek kehidupan utamanya terkait dengan perawatan selama periode *postpartum*. Kedua adalah

faktor pendidikan yang sebagian besar adalah sekolah menengah pertama, hal ini memberikan alasan logis bahwa para ibu memiliki kemampuan kognitif yang kurang adekuat sehingga kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan *postpartum*. Factor terakhir yaitu status paritas ibu yang mayoritas adalah primipara. Kelima hal tersebut secara konstruktif memediasi pola adaptasi maternal sehingga mampu memberikan dampak pada psikologis ibu utamanya kecemasan selama periode *postpartum*. Masalah kesehatan yang paling sering dilaporkan pada periode *postpartum* adalah kecemasan, gangguan tidur, dan disuria. Tingkat kecemasan yang lebih tinggi dikaitkan dengan perubahan peran dan proses pengasuhan pasca persalinan. Ibu *postpartum* yang menghabiskan masa-masa stres karena kurang tidur, gangguan tidur, dan kelelahan yang berdampak pada kecemasan berhubungan erat dengan depresi *postpartum* dan merupakan prediktor terjadinya distress psikologi

1.2 Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu post partum setelah intervensi berada pada tingkat ringan yang mencapai 57,9%. Diketahui pula rata- rata skor kecemasan pada rata- rata skor kecemasan pada ibu post partum setelah diberikan aromatherapy Lemon (*Citrus Limon*) adalah 12,71 (SD±6,0).

Linalyl acetate adalah ester karboksilasi dan dimetabolisme menjadi *linalool* oleh *b-esterase*, yang sebagian besar ditemukan didalam minyak atsiri Lemon (*Citrus Limon*). *Linalool* dimetabolisme terutama melalui konjugasi dengan asam glukuronat dan dioksidasi oleh enzim sitokrom P450 (CYP450). *Linalool* diekskresikan terutama dalam urin tetapi juga diekskresikan melalui feses dan udara ekspirasi (Benjamin & Malcom, 2017). Beberapa pertanyaan telah membantu untuk menjelaskan mekanisme potensial aksi atsiri dalam *aromatherapy* dalam kondisi terkait kecemasan, yang tampaknya terkait dengan penghambatan *Voltage- gated calcium channels* (VGCC), pengurangan aktivitas reseptor 5HT1A, dan peningkatan syaraf parasimpatis (Benjamin & Malcom, 2017)

Menurut Masago & Matsuda (2020) peningkatan skor suasana hati dan penurunan tekanan psikologis setelah aromaterapi dengan Lemon (*Citrus Limon*). Investigasi tentang efek aromaterapi Lemon (*Citrus Limon*) (diencerkan menjadi konsentrasi 2%) pada kecemasan dan depresi pada wanita *postpartum* berisiko tinggi menunjukkan penurunan yang signifikan dari Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh dan Skala Gangguan Kecemasan Umum setelah empat minggu berturut-turut pemberian Lemon (*Citrus Limon*) aromatic. Evaluasi *State Trait Anxiety Inventory*, *mood*, skala afek positif dan negatif, detak jantung, dan respon kulit galvanis serta variasi detak jantung setelah pemberian Lemon (*Citrus Limon*) menunjukkan bahwa Lemon (*Citrus Limon*) memiliki efek ansiolitik pada manusia yang menderita kecemasan rendah, tetapi efek ini mungkin tidak meluas ke kondisi kecemasan yang parah.

Konsisten dengan studi ini Vidaña (2017) menjelaskan bahwa aromaterapi lemon menunjukkan efek menguntungkan dari aromaterapi inhalasi untuk menurunkan gejala kecemasan pada ibu post partum. Hal serupa diungkap oleh Matsumoto (2017) yang menunjukkan efek positif dari aromaterapi, intervensi diberikan menggunakan diffuser yang

ditempatkan di lubang hidung subjek. Kedekatan sumber aroma dengan lendir hidung mungkin telah meningkatkan interaksi antara senyawa volatil dari minyak esensial dan reseptor penciuman. Metode inhalasi dengan diffuser merupakan metode yang efektif untuk membawa efek menguntungkan pada intervensi

1.3 Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Sebelum Dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu post partum sebelum pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) adalah 19,58 ($SD \pm 5,6$). Sedangkan, rata-rata tingkat kecemasan ibu post partum setelah pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) adalah 12,71 ($SD \pm 6,018$) dengan beda rata-rata 6,86. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu post partum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember ($p\text{-value}=0,000$).

Menurut Mirbastegan (2016) lemon (*citrus limon*) memodulasi neurotransmisi GABAergik, terutama pada reseptor GABAA, dan meningkatkan nada penghambatan sistem saraf. Sistem kolinergik disarankan untuk memainkan peran dalam efek analgesik, *antianxiety*, antidepresi, dan antikonvulsan dari lavender. Mekanisme aksinya dimulai dengan protein faktor transkripsi yang dikodekan oleh gen *c-fos* awal langsung, dan merupakan penanda awal aktivasi neuron. Ini berfungsi sebagai faktor transkripsi yang mengendalikan ekspresi gen yang diharapkan terlibat dalam adaptasi yang efektif untuk situasi tertentu. Minyak lemon (*citrus limon*) mengurangi ekspresi *c-fos* di nukleus paraventricular hipotalamus dan nukleus hipotalamus dorsomedial.

Hasil studi ini konsisten dengan temuan oleh Masago & Matsuda, (2020) bahwa pengurangan kecemasan dan perbaikan suasana hati dilaporkan pada pasien yang menerima aromaterapi minyak lemon (*citrus limon*). Evaluasi *state trait anxiety inventory*, *mood*, skala afek positif dan negatif, detak jantung, dan respon kulit galvanis serta variasi detak jantung setelah pemberian lavender menunjukkan bahwa lavender memiliki efek ansiolitik pada manusia yang menderita kecemasan rendah.

Hasil temuan ini juga sejalan dengan studi oleh Holmes & Hopkins, (2018) bahwa lemon (*citrus limon*) adalah terapi adjuvant yang efektif dalam kombinasi dengan imipramine, menghasilkan perbaikan gejala distress psikologi yang superior dan lebih cepat. Studi ini membuktikan bahwa terdapat cukup bukti empiris yang memperkuat efektivitas pemberian *aromatherapy* pada pasien dengan kecemasan. Konsisten dengan temuan ini, studi oleh Kianpour & Mansouri (2016) bahwa setelah pemberian aromaterapi esensial dilaporkan terjadi penurunan kortisol yang signifikan. pelepasan dari kelenjar adrenal, peningkatan sekresi serotonin dari sistem pencernaan, dan pengurangan kecemasan setelah persalinan. Selain itu penerapan aromaterapi setelah melahirkan menunjukkan peningkatan kondisi fisik dan psikologis ibu dan bayi serta fasilitasi interaksi ibu-bayi,

Kami berpandangan bahwa efek aromaterapi memberikan impuls positif dengan wewangian dan memberikan perasaan senang dan nyaman pada ibu post partum. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi memiliki efek yang menguntungkan bagi ibu postpartum seperti relaksasi sehingga dapat diterapkan sebagai terapi komplementer untuk ibu post partum dengan gejala kecemasan. Oleh karena itu kami merekomendasikan agar aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi komplementer dan alternatif bagi pasien dengan kecemasan utamanya yang sedang menjalani perawatan di unit intensive dengan ketentuan menggunakan sediaan aromaterapi murni.

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan pada ibu post partum sebelum intervensi berada pada tingkat sedang yang mencapai 63,2% dengan rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan *aromatherapy*

Lemon (*Citrus Limon*) adalah 19,58 (SD±5,6).

2. Tingkat kecemasan pada ibu post partum setelah intervensi berada pada tingkat ringan yang mencapai 57,9% dengan rata-rata skor setelah diberikan *aromatherapy* Lemon (*Citrus Limon*) adalah 12,71 (SD±6,0).
3. Adanya pengaruh tingkat kecemasan ibu post partum sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) di wilayah kerja puskesmas sumberbaru kabupaten jember
(*p-value* = 0,000)

SARAN

Bagi layanan kebidanan dapat memberikan *aromatherapy* yang berbasis esensial oil (bukan sintentetis/ pengharum kimia) sebagai alternatif tindakan non-invasive dalam mediasi kecemasan ibu maupun hal tersebut merupakan efek menyenangkan dari *aromatherapy* sehingga membuat ibu merasa nyaman dan bahagia.

Mengembangkan pembuatan prosedur operasional atau panduan penggunaan minyak esensial dalam praktik aplikasi *aromatherapy* dalam praktik kebidanan.

Memberikan rekomendasi kepada organisasi profesi untuk pengembangan pelatihan penggunaan *aromatherapy* khususnya pada post partum dengan menggunakan minyak esensial asli

REFERENSI

- Asazawa. (2017). The Effect of Aromatherapy Treatment on Fatigue and Relaxation for Mothers during the Early Puerperal Period in Japan: A Pilot Study. *International Journal Community Based Nurs Midwifery*, 5(4).
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Barati, Nasiri, & Sharifzadeh. (2016). The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients. *Nephro- Urology Monthly*, 8(5).
- Benjamin, & Malcom. (2017). Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time. *Mental Health Clinician*, 4(147).
- Christine, Guintivano, & Santos. (2020). Postpartum Depression and Social Support in a Racially and Ethnically Diverse Population of Women. *Archives Women Mental Health*, 22(2).
- Delgado, & Rodriguez. (2019). Quality of Life of Women after Giving Birth: Associated Factors Related with the Birth Process. *Journal Of Clinical Medicine*, 8(3).
- Herz. (2019). Aromatherapy facts and fictions: a scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior. *Nternational Journal of Neuroscience*, 119(2).
- Holmes, & Hopkins. (2018). Lavender oil as a treatment for agitated behaviour in severe dementia: a placebo controlled study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(1).
- Karimzadeh, & Forouzi. (2021). The Effects of Lavender and Citrus aurantium on Anxiety and Agitation of the Conscious Patients in Intensive Care Units: A Parallel Randomized Placebo-Controlled Trial. *BioMed Research International*, 5565956,.
- Kianpour, & Mansouri. (2016). Effect of lavender scent inhalation on prevention of stress, anxiety and depression in the postpartum period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(2).

-
- Kohler, & Annerstedt. (2018). Postpartum quality of life in Indian women after vaginal birth and cesarean section: a pilot study using the EQ-5D-5L descriptive system. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(427).
- Lerner, Easterbrook, & Mistry. (2017). *Handbook of Psychology: Developmental Psychology Volume*
6. John Wiley & Sons, Inc.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., Alden, K. R., & Olshansky, E. F. (2016). *Maternity & Women's Health Care*. Elsevier, Ltd.
- Maria, Ramesh, & Johnson. (2021). Prevalence and Determinants of Postpartum Anxiety among Women Availing Health Services at a Rural Maternity Hospital in South India. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 13(1).
- Masago, & Matsuda. (2020). Effects of inhalation of essential oils on EEG activity and sensory evaluation. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, 19(1).
- Matsumoto. (2017). Aromatic effects of a Japanese citrus fruit—yuzu (*Citrus junos* Sieb. ex Tanaka)—on psychoemotional states and autonomic nervous system activity during the menstrual cycle: *BioPsychoSocial Medicine*, 10(1).
- May, & Parker. (2020). Provider-Documented Anxiety in the ICU: Prevalence, Risk Factors, and Associated Patient Outcomes. *Journal of Intensive Care Medicine*, 9(1).
- Mirbastegan. (2016). Effects of aromatherapy on anxiety and vital signs of myocardial infarction patients in intensive care units. *International Medical Journal*, 15(141).
- Moslemi, Alijiniha, Naseri, Kasemnejad, Charkhkar, & Heidari. (2019). Citrus aurantium Aroma for Anxiety in Patients with Acute Coronary Syndrome: A Double-Blind Placebo-Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 00(00).
- Murphey, Carter, & Price. (2017). Psychological Distress in Healthy Low-Risk First-Time Mothers during the Postpartum Period: An Exploratory Study. *Nursing Research and Practice*, 8415083.
- Price. (2017). *Aromatherapy for Health Professionals*. Elsevier, Ltd.
- Rados, Tadinac, & Herman. (2018). Anxiety During Pregnancy And Postpartum: Course, Predictors And Comorbidity With Postpartum Depression. *Avta Clinica Croatia*, 57(1).
- Rambod, Rajhsan, Tohidik, & Nikoo. (2020). The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients: A clinical, multi centered, assessor-blinded trial design. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(101155).
- Stuart, & Sundeen's. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Edisi Indonesia* (B. Keliat (ed.)). Elsevier.
- Tikotzky. (2019). Postpartum maternal sleep, maternal depressive symptoms and self-perceived mother-infant emotional relationship. *Behavioral Sleep Medicine*, 14(1).

-
- Vidaña, (2017). The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 5869315.
- Walker, & Paters. (2020). The Long-Term Impact of Maternal Anxiety and Depression Postpartum and in Early Childhood on Child and Parental Mental Health at 11-12 Years Follows-Up. *Frontiers in Psychiatry*, 1(1).
- Wuryaningsih, E. W., windarwati, H.D., Ikhtiarrini, E., Devoantony, F., & Kurniyawan, E. H. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. UPT Percetakan dan Penerbitan Universitas Jember.
- Yavari, Farzaneh, & Shahnazi. (2019). The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial. *Iran Red Cresceny Med J.*, 16(3).
- Yeung, & Chung. (2015). Prescription of Chinese herbal medicine in pattern-based traditional Chinese medicine treatment for depression: a systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 12(160189)