

PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI NAPAS DALAM DAPAT MENURUNKAN TINGKAT STRES IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB L

Alivia Firdatul Jannah¹, Rizki Fitrianingtyas¹, Melati Puspita Sari¹

¹Universitas dr.Soebandi
aliviafirdatulj@gmail.com

Lemon Aromatherapy and Deep Breath Relaxation Can Reduce the Stress Level of Pregnant Women in the First Trimester at PMB L

Abstract: *Pregnancy stress is a state of pregnant women who are triggered by prejudice - bad prejudice that befalls her, if left unchecked it will have a negative impact on the mother and baby. Handling stress can be done with non-pharmacology in the form of giving lemon aromatherapy and deep breath relaxation. In PMB L there are first trimester pregnant women who experience pregnancy stress as many as 21 (65.6%) pregnant women out of 32 pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy and deep breath relaxation on first trimester pregnant women at PMB L. This type of research is Pre-Experimental with a one Group Pretest-Posttest desing approach using Total Sampling. Data analysis using the Wilcoxon test with the result that the Asymp.Sig (2-tailed) value is <0.001. There is an effect of giving lemon aromatherapy and deep breath relaxation on the stress level of first trimester pregnant women at PMB L.*

Keywords: *Lemon Aromatherapy, Deep Breath Relaxation, Stress of Pregnant Women* **Keywords:** *Adolescents, Anemia, Date soy milk*

Abstrak: *Stres kehamilan adalah keadaan ibu hamil yang dipicu oleh adanya prasangka – prasangka buruk yang menimpa dirinya, jika dibiarkan akan berdampak buruk bagi ibu dan bayi. Penanganan stres dapat dilakukan dengan non farmakologi berupa pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam. Di PMB L terdapat ibu hamil trimester I yang mengalami stres kehamilan sejumlah 21 (65,6%) ibu hamil dari 32 ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap ibu hamil trimester I di PMB L. Jenis penelitian ini Pra-Eksperimental dengan pendekatan one Group Pretest-Posttest desing menggunakan Acidental Sampling. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil bahwa nilai Asymp.Sig(2-tailed) sebesar <0.001. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres ibu hamil trimester I di PMB L.*

Kata Kunci: *Aromaterapi Lemon, Relaksasi Napas Dalam, Stres Ibu Hamil*

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu kondisi yang terjadi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Manurung, 2016; Veftisia & Afriyani, 2021). Stres kehamilan adalah kejadian yang dialami oleh setiap ibu hamil yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa

dirinya (Nuryati & Handayani, 2022; Rosmadewi & Rudiyaniti, 2019)

Pada ibu hamil stres juga berdampak buruk, salah satunya dapat memproduksi hormon adrenalin, noradrenalin atau epinefrin norepinefrin. Ketegangan fisik pada ibu hamil disebabkan oleh hormon tersebut. Perubahan emosiona, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, tekanan darah meningkat dan jantung berdebar juga merupakan dampak dari stres

(Nuryati & Handayani, 2022). Di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Di Bekasi terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan dan kegelisahan sebanyak (43,2%), dan ibu hamil yang mengalami depresi pada masa kehamilannya (27,3%) (Nuryati & Handayani, 2022).

Adapun akibat stres pada saat kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin termasuk menghambat dan kegagalan pertumbuhan serta lamanya gestation yang akan memicu adanya kelahiran prematur serta berat bayi lahir rendah (Septianingrum, 2018). Sakit kepala yang berlebihan, hilangnya nafsu makan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebih di sekuruh tubuh, gangguan pencernaan, tidak fokus melakukan kegiatan karena konsentrasi yang berkurang, Cemas yang berlebih terhadap sesuatu, mudah marah, merasa sedih dan depresi merasa sedih dan depresi.

Adapun cara mengatasi stress selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Aromaterapi merupakan tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan untuk mengatasi stres. Aromaterapi dengan jenis minyak essensial dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan sebagainya. Penggunaan aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam,

pijat, dan kompres. Berdasarkan keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi (Liliana, Wahyuningsih, & Rahayu, 2022; Setyanti, Utami, T, & Khofiyah, 2020)

Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan adalah aromaterapi lemon mengandung zat kimia limesone 66 - 80, geranil asetat, netrol, terpine 6 - 14%, a pinene 1-4% dan mercyme. Menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan, dan digunakan sebagai terapi nyeri dan kecemasan merupakan fungsi dari linalool yang terkandung dalam lemon, aromaterapi lemon juga berpotensi sebagai terapi kecemasan pada pasien lansia di unit pelayanan lanjut usia, dibuktikan dengan terdapat penurunan skor kecemasan dengan skor rata-rata sebelum pemberian 16.28 dan sesudah pemberian 11.67 (Judha & Syafitri, 2018; Sundara et al., 2022)

Melakukan terapi dengan aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam secara rutin dapat menurunkan tingkat stres, karena dapat memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh dan pernafasan. Sehingga ibu merasa perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan juga sebagai penenang.

METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB L, dengan sasaran ibu hamil trimester 1 di PMB L, sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 ibu hamil dengan stres. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan kepada seluruh responden dengan metode diskusi tanya jawab tentang manfaat aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam. Setelah dilakukan edukasi ibu diberikan terapi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam. Penelitian yang dilakukan sebelumnya aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam mampu menurunkan tingkat stres ibu hamil.

Pada tahap pengabdian masyarakat ini juga dilakukan pemberian kuisisioner sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam pembuktian kemanfaatan aromaterapi dan relaksasi napas dalam.

Langkah peneliti dalam pemberian edukasi ini adalah :

1. Pendekatan wilayah tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat
2. Mendapatkan surat rekomendasi dari Bakesbangpol untuk diberikan kepada ketua IBI Cabang Jember
3. Mendapat surat rekomendasi dari IBI untuk dapat melakukan kegiatan
4. Mengidentifikasi masalah dan fenomena dalam masyarakat yang berkaitan dengan ruang lingkup ilmu kebidanan dengan tepat.
5. Merumuskan masalah kebidanan yang

terjadi di masyarakat dengan benar dan akurat.

6. Membuat strategi pelayanan yang berkaitan dengan permasalahan kebidanan di masyarakat secara benar dan berkesinambungan.
7. Melaksanakan pelayanan kebidanan di masyarakat berbasis riset secara tepat.

Melaksanakan publikasi ilmiah kegiatan pelayanan kebidanan di masyarakat dengan tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam kepada seluruh responden, serta edukasi kesehatan tentang stres kehamilan.

Telah dilakukan edukasi kesehatan pada ibu hamil tentang manfaat penggunaan aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dapat dipahami oleh ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan adanya tanya jawab dari responden.

Telah dilakukan pemberian kuisisioner untuk diberikan kepada ibu hamil. Dari hasil pengisian kuisisioner terdapat ibu hamil yang mengalami stres, dengan hasil stres ringan sebanyak 12 responden (57.1%) dan mengalami stres sedang 9 (42.9%).

Telah dilakukan pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam selama 2 hari berturut turut. Didapatkan respon ibu hamil sangat menyukai aromaterapi lemon karena baunya

sangat enak dan sangat menyenangkan. Pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas ini sebagai pembuktian bahwa manfaatnya sangat banyak sebagai penenang dan membuat relaks. Terbukti dari hasil pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam selama 2 hari menunjukkan tingkat stres ibu hamil mengalami penurunan.



PENUTUP

Ada beberapa kendala yang di alami dalam pemberian terapi ibu adalah pada saat pengumpulan ibu hamil trimester yang mengalami stres . Rencana selanjutnya yang ingin peneliti lakukan adalah bekerja sama dengan bidan wilayah dan memberikan bukti bahwa pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. Diambil dari <http://nursingjournal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283>
- Liliana, A., Wahyuningsih, M., & Rahayu, R. P. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DAN PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON (Citrus Limon) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 324–334.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminisce*.

- jakarta: Trans Info Media.
- Nuryati, T., & Handayani. (2022). Pelatihan Manajemen Stres Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(9), 5–24.
- Rosmadewi, & Rudiyantri, N. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stress Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7–18.
- Septianingrum, Y. (2018). Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil Dan Respon Janin Dalam Kandungan. *Journal of Health Sciences*, 8(2), 206–212. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i2.206>
- Setyanti, D. S. R., Utami, F. S., T, M. N. S. S. S., & Khofiyah, N. (2020). *Penggunaan Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil*. Diambil dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5316>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., ... Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. Diambil dari <http://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/buanafarma/article/view/396>
- Veftisia, V., & Afriyani, L. D. (2021). Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i1.893>