



Jurnal Kesehatan Marendeng



<http://e-jurnal.stikmar.ac.id/index>
Vol X, No. 2, July 2026, pp 247-257
p-ISSN:2850-0329 dan e-ISSN: 2809-2813
DOI:<https://doi.org/jkm.v10i2.219>

Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromatherapy Terhadap Kecemasan Ibu Nifas

Anita Indra Afriani¹, Mariyah Ulfa², Mei Lia Nindya Zulis³, Dewi Mayangsari⁴

¹ Pendidikan Profesi Kebidanan, Universitas Karya Husada Semarang

Email: anita@stikesyahoedsmg.ac.id

² Sarjana Kebidanan, Universitas Karya Husada Semarang

Email : 2305018@unkaha.ac.id

^{3,4} Sarjana Kebidanan, Universitas Karya Husada Semarang

Email: meilia@stikesyahoedsmg.ac.id, dewimayangsari@stikesyahoedsmg.ac.id

Artikel info

Artikel history:

Received; 16-04-2026

Revised ; 25-06-2026

Accepted; 20-07-2026

Kata Kunci:

Aromatherapi Lemon;

Kecemasan ;

Ibu Nifas;

Relaksasi Otot Progresif;

Keyword:

Lemon Aromatherapy;

Anxiety;

Puerperium;

Progressive Muscle

Relaxation;

Abstract

The puerperium is a period where mothers experience postpartum stress, especially primiparous mothers. Women in the postpartum period tend to experience anxiety due to the adaptation process of becoming a mother. Anxiety requires treatment to prevent emotional disorders, one of which is by providing a non-pharmacological combination with progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy. The use of both complementary therapies combined, especially for primiparous postpartum mothers, is still limited. The aim was to determine the effect of the combination of progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy on postpartum maternal anxiety in the Kebidanan Community Health Center area, Pemalang Regency. The method used was a quantitative descriptive approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The sample was 18 normal primiparous postpartum mothers. The research instruments were Postpartum Specific Anxiety Scale (PSAS). Data analysis used Wilcoxon. The results showed that postpartum maternal anxiety before the combination of progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy averaged 97.22 points, and after the intervention, the average anxiety score was 73.94 points. The result was effect of combination of progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy on the anxiety of postpartum women in the Kebidanan Public Health Centre Area, Pemalang Regency with p value of 0,000. Conclusion: The combination of progressive muscle relaxation and lemon aromatherapy reduces the anxiety of postpartum women.

Abstrak

Masa nifas merupakan periode dimana ibu mengalami stress pasca persalinan, terutama pada ibu primipara. Wanita pada masa nifas cenderung mengalami kecemasan dikarenakan proses adaptasi menjadi seorang ibu. Kecemasan membutuhkan penanganan untuk mencegah terjadinya gangguan emosional salah satunya dengan pemberian kombinasi non farmakologi dengan relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon. Kedua terapi komplementer yang dikombinasikan khususnya pada ibu nifas primipara masih terbatas. Tujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi

relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon terhadap kecesamasan ibu nifas di Wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment one group pre test post test design*. Sampel adalah ibu nifas normal primipara sebanyak 18 orang. Instrumen penelitian adalah *Postpartum Specific Anxiety Scale* (PSAS). Analisa data menggunakan *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan kecesamasan ibu nifas sebelum diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon diperoleh rata-rata sebesar 97,22 dan sesudah diberikan intervensi rata-rata kecesamasan sebesar 73,94. Ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon terhadap kecesamasan ibu nifas di Wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang dengan *p* value 0,000. Kesimpulan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon menurunkan kecesamasan ibu nifas.



Corresponden author:

Email: anita@stikesyahoedsmg.ac.id

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian terjadi pada masa nifas terjadi 24 jam setelah melahirkan. (Tonasih & Sari, 2020) Penyebab kematian pada masa nifas antara lain perdarahan, preeklamsi dan infeksi. (Souza et al., 2024) Masa nifas merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan ibu dan bayi. Pada masa ini terjadi adaptasi menjadi orang tua, pembentukan bonding antara ibu dan bayi, adaptasi bayi dari neonatus menjadi bayi dan waktu di mana bayi mulai tumbuh dan berkembang untuk beradaptasi dengan keluarga, lingkungan dan masyarakat sekitarnya. (Soeitriono dkk, 2023) Beberapa komplikasi pada masa nifas antara lain infeksi nifas, infeksi saluran kemih, metritis, bendungan payudara, infeksi payudara, abses payudara, peritonitis, infeksi luka perineum dan perdarahan per vagina. (Tonasih & Sari, 2020)

Ibu nifas dalam masa pemulihan setelah melahirkan, tubuh harus segera mengganti sel dan jaringan yang hilang atau rusak selama proses persalinan. Sel dan jaringan yang rusak dan hilang selama proses persalinan antara lain sel darah dan organ reproduksi seperti rahim (uterus) dan vagina. Kerja tubuh yang ekstra mengembalikan kondisi fisiologis yang normal, seringkali menyebabkan menurunnya fungsi imunitas (kekebalan) tubuh sehingga tubuh sangat rentan terhadap munculnya berbagai keluhan sakit. Perubahan fisiologis tersebut akibat adanya peningkatan metabolisme tubuh yang diiringi oleh meningkatnya kebutuhan berbagai jenis zat gizi serta diikuti perubahan hormonal tubuh. Kondisi tubuh ibu selama masa nifas masih lemah membutuhkan perawatan yang tepat agar ibu kembali pulih. Berbagai permasalahan kesehatan fisik dapat dialami ibu pada masa nifas seperti kelelahan, nyeri pada perineum, sakit punggung, puting pecah-pecah, seksio sesarea, wasir, sakit kepala, sembelit, inkontinensia urin, gangguan tidur, kurangnya gairah seksual dan hubungan seksual yang menyakitkan. Rasa sakit itu dapat membatasi ibu dalam melaksanakan tugas sehari-hari. (Katrin dkk, 2019)

Ibu mengalami perubahan transisi peran, dari sebagai perempuan yang sebelumnya tidak memiliki anak dengan adanya kehadiran bayi maka terjadi masa transisi peran menjadi orang tua, antara lain yaitu peran menyusui bayi, mengasuh bayinya serta bertanggung jawab terhadap perawatan bayi, menjadi orang tua merupakan suatu krisis tersendiri dan harus mampu melewati masa transisi tersebut. (Rahmawati dkk, 2023) Ibu nifas mengalami perubahan psikologis pada masa nifas karena pengalaman persalinan, tanggung jawab peran ibu, adanya anggota keluarga baru (bayi) dan peran baru sebagai ibu bagi bayi. Masa nifas merupakan periode emosional yang dimanifestasikan dengan adanya emosi yang labil dan mudah tersinggung. (Leistari, 2022)

Ibu dalam masa nifas, seringkali perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan perubahan bentuk tubuhnya setelah melahirkan, ibu mungkin akan bercerita tentang pengalamannya bersalin berulang-ulang seperti keluarga belum mampu mendengar cerita tentang persalinannya. Ibu memerlukan ketenangan dalam tidur untuk memulihkan keadaan tubuhnya pada kondisi awal/semula seperti ibu mengalami kelelahan karena kurang tidur dan selalu terjaga pada waktu malam hari setelah melahirkan. (Rahmawati dkk, 2023). Masa nifas merupakan periode dimana ibu mengalami stres pasca persalinan, terutama pada ibu primipara. Wanita di masa nifas cenderung mengalami cemas dan harus menghadapi proses adaptasi menjadi seorang ibu agar masa ini bahkan dapat menyebabkan depresi pasca persalinan. (Sari dkk, 2022) Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. (Leigawati, 2018)

Kecemasan perlu mendapatkan penanganan untuk mencegah terjadinya gangguan pada emosional seperti rasa takut yang intens dan disadari; gangguan kognitif yaitu rasa takut akan mengacaukan kemampuan berpikir dengan jernih; gangguan fisiologis, tubuh orang yang mengalami kecemasan akan merespons ketakutan dengan memobilisasi diri untuk bertindak baik dikehendaki atau tidak. Tubuh juga memberikan respon terhadap kecemasan seperti peningkatan detak jantung, irama napas lebih cepat, pupil mata melebar, proses pencernaan terhenti, pembuluh darah menyempit, tekanan darah meningkat dan kelenjar adrenalin darah meningkat. (Aizid, 2018)

Intervensi psikologis menjadi bagian terpenting dalam mengatasi kecemasan ibu nifas. Beberapa terapi untuk kecemasan yang dapat dilakukan yaitu cara psikologis melalui pendidikan kepribadian untuk mengubah persepsi dan pandangan hidup, latihan, relaksasi serta psikoterapi; obat (medis) melalui pemberian obat anti cemas; lingkungan melalui penciptaan lingkungan hidup yang damai. (Hartono, 2019)

Penelitian ini menggunakan intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dengan tujuan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu nifas. Pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dilakukan bersamaan 1 kali setiap hari selama 3 hari. Durasi pemberian relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon selama 20 menit.

Terapi relaksasi otot progresif dengan frekuensi 1 kali per hari selama 20 menit. (Wijaya & Nuirhidayati, 2020) Penelitian menyebutkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif diberikan 2 kali setiap hari, waktu pagi dan sore dengan durasi setiap pemberian 45 menit, (Pomei et al., 2019)

sedangkan penelitian lain menyebutkan bahwa pemberian intervensi relaksasi otot progresif 1 kali per hari selama 3 hari dengan durasi 20 menit. (Wijaya & Nuirhidayati, 2020) Penelitian menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi untuk mengurangi kecemasan dilakukan satu kali setiap hari dengan durasi waktu 30 menit selama 2 minggu. (Fitrikasari et al., 2020)

Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengendurkan ketegangan jasmani. Proses relaksasi otot progresif didasarkan pada prinsip dasar fisiologi otot, dimana setiap kali otot tegang, melepaskan ketegangan selalu menciptakan relaksasi di otot secara bertahap. (Saleih, 2023) Relaksasi otot progresif tidak hanya memberikan efek pada kondisi fisik namun juga psikologis karena dapat mengurangi ketegangan psikis seperti relaksasi mental dan pikiran. (Seityoadi & Kuirshariyadi, 2019). Relaksasi dari pelaksanaan relaksasi otot progresif akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga sekresi hormone penyebab disregulasi tubuh, yaitu jumlah hormon adrenal berkurang, meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stress atau kecemasan yang disebabkan oleh munculnya sikap positif karena peningkatan fungsi otak.

Proses penilaian terhadap stressor mengakibatkan terjadinya ketegangan otot yang mengirimkan rangsangan otak dan menciptakan jalur umpan balik. Sistem saraf parasimpatis memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatis, yang akan merangsang hipotalamus untuk menurunkan pengeluaran *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH). Penurunan pengeluaran dari CRH dapat mempengaruhi adenohipofisis untuk mengurangi pengeluaran *Adeno Corticotropin Hormone* (ACTH) yang dibawa melalui aliran darah ke kortex adrenal, sehingga keadaan tersebut dapat menghambat kortex adrenal untuk melepaskan hormon kortisol sehingga dapat kecemasan menurun. (Guisti & Eirwanto, 2020). Untuk membuat otot-otot rileks dibutuhkan waktu sekitar 20-50 detik untuk setiap gerakan. (Widiyono dkk, 2022) Penelitian menyebutkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat untuk menurunkan kecemasan ketika menghadapi persalinan bagi ibu hamil trimester III. (Puitra et al., 2022)

Aromaterapi merupakan cara alami, proses pengobatan menggunakan minyak esensial yang diekstrak dari sumber tanaman aromatik untuk mengobati dan memberikan keseimbangan tubuh, pikiran dan jiwa. Aromaterapi yang dihirup oleh indra penciuman *nasal cavity* ditangkap oleh saraf penciuman bagian dalam *Olfactory neurons* dan kemudian impuls yang ditimbulkan dari aromaterapi dihantarkan ke pusat otak *Limbic system of the brain* sehingga menimbulkan efek rileks. Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lemon karena lemon mengandung *linalyl* yang berkhasiat memberikan efek rileks pada sistem kerja saraf pusat dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot-otot yang tegang. (Wong & Ruisdiansari, 2016) Sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dengan dosis 2-3 tetes selama 10 menit menggunakan inhalasi dapat mengatasi kecemasan. (Juidha & Syafitri, 2018)

Jumlah ibu nifas di Kabupaten Pemalang pada tahun 2023 sebanyak 23.126 orang, tahun 2024 sebanyak 23.102 orang dan Januari-Juli 2025 sebanyak 12.296 orang. Data Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang menunjukan bahwa jumlah ibu nifas pada tahun 2024 sebanyak 468 orang dan

pada bulan Januari-Mei 2025 sebanyak 166 orang. Berdasarkan wawancara dengan Bidan Koordinator diketahui bahwa masalah yang dihadapi ibu nifas antara lain penyembuhan luka perineum, bendungan payudara, gangguan produksi ASI dan masalah-masalah tersebut membebani ibu sehingga mengalami masalah psikologis seperti cemas, stres dan bahkan *baby blues*. Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 ibu nifas diketahui 4 orang (40%) yang tidak mengalami cemas dikarenakan mendapatkan dukungan dari keluarga dalam perawatan bayi baru lahir dan 6 orang (60%) mengalami cemas ditandai dengan kondisi emosi yang tidak stabil, gelisah, susah tidur, tidak bersemangat dalam mengasuh bayi.

Beberapa upaya dalam mengatasi kesesaman postpartum baik dengan farmakologis dan nonfarmakologis mempunyai dampak yang berbeda – beda. Namun penggunaan terapi Farmakologis pada ibu menyusui memerlukan pengawasan khusus, karena beberapa obat dapat menghambat proses menyusui. Oleh karena itu terapi nonfarmakologi menjadi pilihan aman sebagai intervensi awal khususnya di layanan kesehatan primer seperti Puskesmas. Pada kasus yang terjadi di lokasi penelitian, bidan telah melakukan upaya membantu ibu nifas dalam mengatasi rasa cemas dengan memberikan konseling tentang perawatan bayi, masalah yang dijumpai pada masa nifas, namun ibu nifas masih merasakan cemas. Upaya yang dilakukan keluarga untuk mengatasi kecemasan ibu nifas dengan memberi ruang pada ibu nifas untuk berkeluh kesah serta membantu menghubungi bidan pun belum bisa untuk mengatasi masalah kecemasan. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromatherapy Lemon terhadap Kecemasan Ibu nifas. Penelitian mengenai Kombinasi perlu dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah bahwa teraphy nonfarmakologi dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang aman, ekonomis dan mudah di terapkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif*. Desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas kebandaran Kabupaten Pemalang. Populasi penelitian adalah semua ibu nifas di wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang dengan HPL bulan Nopember-Desember 2025 sebanyak 61 orang. Sampel penelitian adalah ibu nifas di wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang sebanyak 18 orang dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu nifas primipara 3-7 hari yang melahirkan spontan pervaginam dengan nilai kecemasan antara 51- 100. Instrumen penelitian menggunakan *Postpartum Specific Anxiety Scale* (PSAS) dan SOP. Penelitian ini memberikan intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon 1x setiap hari pada pagi hari selama 3 hari. Pelaksanaan relaksasi otot progresif selama 20 menit dan aromaterapi lemon selama 20 menit. Dosis aromaterapi lemon yaitu 4 tetes esensial oil lemon dan air 20 ml menggunakan alat diffuser. Sebelum dilakukan Analisa data peneliti melakukan Uji Normalitas menggunakan *shapiro-wilk* dengan hasil data berdistribusi tidak normal sehingga analisis data menggunakan *Wilcoxon*. Peneliti telah

mendapatkan surat uji etik dari Universitas Karya Husada dengan nomor surat 186/KEP/UNKAHA/SLE/XI/2024 dan Peneliti telah melakukan uji *expert* dengan dosen Pakar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang, 2025 (n=18)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	16	88,9
> 35 tahun	2	11,1
Total	18	100
Pekerjaan		
Tidak bekerja	11	61,1
Pedagang	1	5,6
Buruh	2	11,1
Wiraswasta	1	5,6
Karyawan swasta	3	16,7
Total	18	100

2. Analisa Univariante

a. Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Diberikan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon

Tabel 2
Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Diberikan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon di Wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang (n=18)

Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon	Mean	SD	Min-Maks
Kecemasan ibu nifas (pre test)	97,22	1,801	93-99

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan responden sebelum diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon sebesar 97,22. Hal ini dapat diartikan kecemasan responden adalah sedang karena dalam rentang 74-100.

b. Kecemasan Ibu Nifas Sesudah Diberikan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon

Tabel 3
Kecemasan Ibu Nifas Sesudah Diberikan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon di Wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang (n=18)

Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon	Mean	SD	Min-Maks
Kecemasan ibu nifas (post test)	73,94	7,989	53-91

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan responden sesudah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon sebesar 73,94. Hal ini dapat diartikan kecemasan responden adalah ringan karena dengan skor ≤ 73 .

3. Analisa Bivariate

a. Uji Normalitas

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Kecemasan	Sig	Keterangan
<i>Pre test</i>	0,016	Data berdistribusi tidak normal
<i>Post test</i>	0,284	Data berdistribusi normal

Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas *shapiro-wilk* untuk kecemasan *pre test* berdistribusi tidak normal karena $\text{sig} < 0,05$ dan kecemasan *post test* berdistribusi normal, karena salah satu kelompok data kecemasan ada yang tidak berdistribusi normal maka analisa data penelitian menggunakan uji *wilcoxon*

b. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Nifas

Tabel 5
Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang (n=18)

Variabel	N	Mean	SD	p value
Tingkat kecemasan				
<i>Pre test</i>	18	97,22	1,801	0,000
<i>Post test</i>	18	73,94	7,989	

Tabel 5 menunjukkan hasil uji *wilcoxon* diperoleh p value sebesar 0,000, sehingga H_0 ditolak, berarti ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu nifas di Wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pemalang.

Pembahasan

1. Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Diberikan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan responden sebelum diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon sebesar 97,22. Hal ini dapat diartikan kecemasan responden adalah sedang karena dalam rentang 74-100.

Ibu nifas dapat menghadapi proses adaptasi menjadi seorang ibu. Ibu sedang dalam proses pemulihan pasca persalinan, namun harus menyusui dan merawat bayi. Berdasarkan penelitian diketahui ibu nifas mempunyai skor kecemasan sebesar 97,22 atau termasuk kecemasan sedang. Cemas sedang ditandai dengan gejala-gejala fisik maupun gejala psikologis. Respon responden

yang mengalami cemas sedang antara lain gemetar dan keringat dingin, dada berbedar-debar, sering merasa lelah.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. (Leigawati, 2018) Wanita di masa nifas cenderung mengalami cemas dan harus menghadapi proses adaptasi menjadi seorang ibu agar masa ini bahkan dapat menyebabkan depresi pasca persalinan. (Sari dkk, 2022)

Berdasarkan teori di atas, maka kecemasan ibu nifas merupakan keadaan psikologis yang terjadi sebagai akibat interaksi antara beberapa kondisi. Kondisi yang dapat menjadi stressor terjadinya kecemasan ibu nifas yaitu kondisi fisiologis ibu nifas yang mengalami perubahan bentuk tubuh, luka perineum dan lecet puting payudara karena menyusui. Interaksi dari beberapa kondisi tersebut menyebabkan munculnya kecemasan pada ibu nifas.

Peristiwa persalinan dan kondisi pasca persalinan menjadi stressor terjadinya kecemasan pada ibu nifas sehingga ibu nifas mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian Istiqomah dkk (2021) yang menyebutkan bahwa seluruh (100%) ibu nifas mengalami kecemasan terdiri dari 50% kecemasan ringan, 36,84% kecemasan sedang dan 13,16% kecemasan berat. (Istiqomah dkk, 2021)

2. Kecemasan Ibu Nifas Sesudah Diberikan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan responden sesudah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon sebesar 73,94. Hal ini dapat diartikan kecemasan responden adalah ringan karena dengan skor ≤ 73 . Peneliti dalam mengatasi kecemasan pada ibu nifas memberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon. Pemberian relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon diberikan setiap hari, 1x per hari pada pagi hari selama 3 hari dengan durasi waktu 20 menit. Pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dapat menurunkan kecemasan ibu nifas sebesar 23,28 dari nilai rata-rata kecemasan pre test sebesar 97,22 menjadi 73,94.

Proses relaksasi otot progresif didasarkan pada prinsip dasar fisiologi otot, dimana setiap kali otot tegang, melepaskan ketegangan selalu menciptakan relaksasi di otot secara bertahap. (Saleih, 2023) Relaksasi otot progresif tidak hanya memberikan efek pada kondisi fisik namun juga psikologis karena dapat mengurangi ketegangan psikis seperti relaksasi mental dan pikiran. (Seityoadi & Kuirshariyadi, 2019) Aromaterapi lemon mengandung *linalyl* yang berkhasiat memberikan efek rileks pada sistem kerja saraf pusat dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot-otot yang tegang. (Wong & Ruisdiansari, 2016)

Pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dapat memberikan efek rileks sehingga dapat menurunkan kecemasan ibu nifas. Penelitian Putra, Utami & Utami (2022) menyebutkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat untuk menurunkan kecemasan dengan p

value: 0,000. Rata-rata kecemasan pada kelompok yang diberikan relaksasi otot progresif sebesar 18,65 sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan relaksasi otot progresif sebesar 28,12, (Puitra et al., 2022) sedangkan penelitian Dewi, Puspitaningrum & Hidayatunnikmah (2023) menyebutkan bahwa aromaterapi lemon efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Kelompok yang diberikan intervensi aromaterapi lemon menunjukkan 42,8% responden dengan cemas berat, namun sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon menunjukkan 57,8% responden dengan cemas ringan. (Deiwi et al., 2023)

3. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Nifas

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh *p value* sebesar 0,000, sehingga H_0 ditolak, berarti ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu nifas di Wilayah Puskesmas Kebandaran Kabupaten Pematang Jaya.

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga sekresi hormon penyebab disregulasi tubuh, yaitu jumlah hormon adrenal berkurang, meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stres atau kecemasan. Sistem saraf parasimpatis memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatis, yang akan merangsang hipotalamus untuk menurunkan pengeluaran *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH). Penurunan pengeluaran dari CRH dapat mempengaruhi adenohipofisis untuk mengurangi pengeluaran *Adeno Corticotropin Hormone* (ACTH) yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal, sehingga keadaan tersebut dapat menghambat korteks adrenal untuk melepaskan hormon kortisol sehingga dapat kecemasan menurun, (Guisti & Eirwanto, 2020) sedangkan mekanisme kerja aromaterapi yaitu aroma lemon yang dihirup oleh indra penciuman *nasal cavity* ditangkap oleh saraf penciuman bagian dalam *Olfactory neurons* dan kemudian impuls yang ditimbulkan dari aromaterapi diantarkan ke pusat otak *Limbic system of the brain* sehingga menimbulkan efek rileks.

Menurut analisis peneliti dilihat dari karakteristik responden sebagian besar yang mengalami kecemasan adalah ibu primigravida yang tidak bekerja dengan umur rentan 20-35 tahun, dan peneliti juga membuktikan bahwa pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan kecemasan ibu nifas. Hal ini dapat diketahui dari penurunan skor kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Ibu nifas sesudah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon mengalami penurunan kecemasan sebesar 23,38. Ibu nifas yang melakukan relaksasi otot progresif dapat melepaskan ketegangan otot secara bertahap sehingga tercipta kondisi rileks. Ibu nifas pada saat bersamaan menghirup aromaterapi lemon yang mengandung *linalyl* yang juga memberikan efek rileks.

Hal ini didukung penelitian Trisetyaningsih (2018) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan p : 0,000. Responden yang diberikan relaksasi otot progresif mengalami penurunan kecemasan dari skor kecemasan 50,9

menjadi 42,25, (Triseityaningsih, 2018) sedangkan penelitian Judha & Syafitri (2018) menyebutkan pemberian aromaterapi lemon menggunakan inhalasi dapat mengatasi kecemasan dengan p value: 0,000. Rata-rata kecemasan responden sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 16,28 dan sesudah diberikan aromaterapi lemon sebesar 11,67. (Juidha & Syafitri, 2018)

Ibu nifas primipara mempunyai kecemasan yang berbeda-beda. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu nifas. Proses melahirkan dan perubahan peran baru sebagai seorang ibu dan harus merawat bayi, dapat menjadi stressor atau faktor pencetus kecemasan pada ibu nifas. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor presipitasi seperti ancaman harga diri akibat perubahan peran dan penyesuaian pada peran baru tersebut. (Nyuimirah et al., 2023)

SIMPULAN

Kombinasi antara relaksasi Otot Progresif dan aromatherapi lemon menghasilkan efek relaksasi, Efek tersebut membantu ibu nifas untuk beradaptasi pada perubahan Fisik dan Psikologis sehingga kecemasan dapat berkurang. Dan kombinasi tersebut dapat menjadi alternatif terapi yang aman, efektif, mudah di terapkan dan biaya rendah.

SARAN

Ibu nifas dengan dapat menggunakan penatalaksanaan non farmakologi dalam mengurangi kecemasan sehingga dapat menjalani proses adaptasi nifas dengan baik dan untuk Puskesmas perlu mempertimbangkan penggunaan penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi kecemasan dengan relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid. (2018). *Dasyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*. Laksana.
- Dewi, K., Puspitaningrum Nyna, & Hidayatunnikmah Nina. (2023). Efektifitas Pemberian Aroma Therapy Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Wakambangura. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 2789–2794.
- Fitrikasari, A., Fajriyanti, N. I., Wardani, N. D., & Jusup, I. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Skor Kecemasan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 7(2), 452–455. <https://doi.org/10.36408/mhjcm.v7i2.408>
- Gusti & Erwanto. (2020). *Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres dan Gula Darah Penderita Diabetes Melitus*. Adab.
- Hartono. (2019). *Kesehatan Masyarakat dan Stroke*. Kanisius.
- Istiqomah dkk. (2021). Description of the Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>

- 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.
- Katrin dkk. (2019). *Gizi dan Tanaman Obat untuk kesehatan Reproduksi Wanita dan Laktasi*. IPB Press.
- Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Wineka Media.
- Lestari. (2022). *Depresi pada Masa Nifas dan Laktasi*. Urban Green Central Media.
- Nyumirah, N. S., Kep, M., Kens Napolion, S. K., Kep, M., Harun, B., Tobing, N. D. L., Kep, M., Pinilih, N. S. S., Kep, M., & Rokhman, A. (2023). *Mental Health Nursing (Keperawatan Kesehatan Jiwa)*. RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA.
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6.
- Putra, E., Utami, S., & Utami, G. T. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(1), 42–50. <https://doi.org/10.31258/jni.13.1.42-50>
- Rahmawati dkk. (2023). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Global Eksekutif Teknologi.
- Saleh. (2023). *Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif pada ATC*. Deepublish.
- Sari dkk. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Global Eksekutif Teknologi.
- Setyoadi & Kurshariyadi. (2019). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Soetrisno dkk. (2023). *Dukungan Psikokuratif Masa Nifas & Menyusui*. Renca Cipta Mandiri.
- Souza, J. P., Day, L. T., Rezende-Gomes, A. C., Zhang, J., Mori, R., Baguiya, A., Jayaratne, K., Osoti, A., Vogel, J. P., Campbell, O., Mugerwa, K. Y., Lumbiganon, P., Tunçalp, Ö., Cresswell, J., Say, L., Moran, A. C., & Oladapo, O. T. (2024). A global analysis of the determinants of maternal health and transitions in maternal mortality. *The Lancet Global Health*, 12(2), e306–e316. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(23\)00468-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(23)00468-0)
- Tonasih & Sari. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui: Buku Ajar*. K Media.
- Trisetyaningsih. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Fase Laten. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(2).
- Widiyono dkk. (2022). *Aktivitas Fisik untuk Mengatasi Hipertensi*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Wijaya & Nurhidayati. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2).
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>

