

Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) terhadap Kecemasan Ibu *Post Sectio Caesarea* di RS Wava Husada Kepanjen

Dini Ria Oktavia^{1*}, Shelvi Ovi Lestari¹, Herlina Puji Angesti¹, Ni`matul Khoirunisa¹

¹Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Teknologi Kesehatan Malang Widya Cipta Husada, Malang 65163

*Alamat Korespondensi: Jl. Jendral Sudirman No.82 Kepanjen Malang, Jawa Timur 65363 Telp. (0341) 7480720

Email: dini.itkmwch@gmail.com

Diterima: 15 November 2025 | Disetujui: 29 Januari 2026 | Dipublikasikan: 31 Januari 2026

Abstrak

Salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami ibu setelah persalinan, terutama bagi ibu yang menjalani *sectio caesarea*. Kecemasan dapat meningkat karena rasa sakit akibat luka operasi, ketidakmampuan untuk merawat bayi secara optimal, dan kekhawatiran tentang apa yang terjadi setelah operasi. Aromaterapi lemon (*cytrus*), yang mengandung senyawa linalool dan limonene, adalah salah satu cara non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana aromaterapi lemon mempengaruhi kecemasan ibu yang telah menjalani *sectio caesarea* postpartum di RS Wava Husada Kepanjen. Untuk penelitian ini, digunakan desain quasi experimental yang menggunakan pendekatan satu grup pretest-posttest design. Sampling purposive digunakan, dan 19 orang adalah responden. Aromaterapi diberikan selama 10 menit dengan 30 kali hirupan, satu kali per hari selama tiga hari. Kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada kecemasan setelah intervensi ($p < 0,001$). Oleh karena itu, aromaterapi lemon terbukti efektif menurunkan kecemasan ibu pasca *sectio caesarea*, dan dapat digunakan sebagai pengobatan non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

Kata Kunci : Aromaterapi Lemon, Kecemasan, *Post partum section caesarea*.

Sitasi: Oktavia, Dini Ria, Lestari, Shelvi Ovi, Angesti, Herlina Puji, & Khoirunisa, Ni`matul. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) terhadap Kecemasan Ibu *Post Sectio Caesarea* RS Wava Husada Kepanjen. *The Indonesian Journal of Health Science*. 17(2), 95-103. DOI: 10.32528/tijhs.v17i2.4503

Copyright: ©2025 Oktavia et. al. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Diterbitkan Oleh: Universitas Muhammadiyah Jember

ISSN (Print): 2087-5053

ISSN (Online): 2476-9614

Abstract

One of the most common psychological problems experienced by mothers after childbirth, especially those who underwent a cesarean section, is anxiety. Anxiety can increase due to pain from the surgical wound, the inability to optimally care for the baby, and concerns about what will happen after surgery. Lemon aromatherapy, which contains linalool and limonene compounds, is one non-pharmacological way to reduce anxiety. The purpose of this study was to determine how lemon aromatherapy affects the anxiety of mothers who have undergone postpartum cesarean section at Wawa Husada Hospital, Kepanjen. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. Purposive sampling was used, and 19 people were respondents. Aromatherapy was administered for 10 minutes with 30 inhalations, once per day for three days. Anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant decrease in anxiety after the intervention ($p < 0.001$). Therefore, lemon aromatherapy has been proven to be effective in reducing maternal anxiety after a cesarean section, and can be used as a safe and easy-to-apply non-pharmacological treatment.

Keywords: *Anxiety, Lemon (Citrus) Aromatherapy, Post partum section caesarea.*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2021, 5% hingga 15% dari 1000 kelahiran akan mengalami sectio caesarea. Hampir sepertiga (29 %) dari semua kelahiran akan lahir, dan angka ini akan terus meningkat selama sepuluh tahun mendatang (Sari et al., 2024). Jumlah persalinan dengan metode SC di Indonesia sebesar 17,6% pada tahun 2021, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Pada tahun 2021, 3.401 operasi sectio caesarea dilakukan di Provinsi Jawa Timur, yang merupakan sekitar 20% dari seluruh persalinan yang dilakukan. Jumlah kelahiran sectio caesarea (SC) relatif tinggi di Kabupaten Malang. Menurut sebuah studi, 337 SC dari 631 persalinan, atau sekitar 53% dari persalinan, terjadi di salah satu rumah sakit di Malang (Dinas Kesehatan, 2021).

Persalinan dengan tindakan sectio caesarea seringkali menimbulkan stres dan kecemasan pada ibu post partum. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi proses pemulihan, produksi ASI, dan bonding antara ibu dan bayi. Data WHO (2023) menunjukkan sekitar 25–30% ibu post partum mengalami gangguan kecemasan ringan hingga berat, terutama setelah operasi caesar. Data tingkat kecemasan di Indonesia sebesar 28,7%.

Ibu yang baru melahirkan mungkin mengalami blues postpartum karena hal ini. Ibu primipara mengalami kecemasan 83,4% dengan tingkat berat, 16,6% dengan tingkat sedang, dan ibu multipara mengalami kecemasan 7% dengan tingkat sedang, dan 21,5% dengan tingkat ringan. (Rahayu et al., 2023).

Ibu pasca salin terutama pasca kelahiran sesar dapat mengalami kecemasan dengan berbagai jenis, seperti perasaan tidak sanggup, takut berlebihan, hingga panik pada hal kecil. Perasaan cemas setelah bersalin bertahan pada periode awal hingga akhir pemulihan. Hal tersebut pemicu kondisi psikologis seperti postpartum blues, depresi postpartum, coping diri, hingga halusinasi penyebab ibu pasca bersalin bunuh diri (Dogru et al., 2024).

Aromaterapi salah satu pendekatan dengan cara non farmakologis yang digunakan sebagai terapi komplementer dengan menggunakan esensial lemon sebagai terapi utama, aromaterapi bisa digunakan melalui inhalasi. Minyak esensial lemon bekerja pada saraf di otak dan melalui stimulasi otak dari saraf penciuman. Pendekatan non farmakologis seperti aromaterapi mulai banyak digunakan karena efeknya yang menenangkan tanpa menimbulkan efek samping. Respon ini dapat mendorong produksi masa untuk mengantar syaraf ke otak yang berhubungan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, kecemasan, perasaan, pikiran dan keinginan (Meylin et al., 2024).

Aromaterapi lemon (*cytrus*) sebagai salah satu aromaterapi mengandung zat aktif limonene dan linalool bekerja pada sistem limbik otak, selanjutnya terjadi proses pelepasan hormon serotonin dan dopamin merangsang perasaan tenang, nyaman, peningkatan mood, melalui stabilisasi sistem saraf dalam memberikan efek menenangkan bagi siapapun yang menghirupnya. Peningkatan mood yang dipengaruhi zat aktif *Limonene* membuat perasaan

ibu nifas lebih tenang serta sifat relaksasi yang membantu menaikkan kondisi psikologis akibat stres dan kecemasan (Nurlaili et al., 2024).

Salah satu pendekatan menggunakan aromaterapi lemon (*cytrus*) pada ibu *post sectio caesarea* dapat membantu mengurangi kecemasan *post sectio caesarea*. Fokus penelitian ini adalah menilai pengaruh kecemasan yang terjadi akibat *post sectio caesarea* dengan menggunakan aromaterapi lemon (*cytrus*). Penelitian sebelumnya menerangkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon (*cytrus*) dapat mengurangi ketidaknyamanan pada *post sectio caesarea* dengan systematic review dan meta analisis (Cite & Hotun, 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap kecemasan pada ibu *post partum sectio caesarea* di RS Wawa Husada Kepanjen.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian berikut menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperimental* dengan *one group pre-test and post-test design*.

Populasi, Sampel, Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 19 orang. Pengambilan sampel responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan dari jumlah populasi 20 ibu *post sectio caesarea* di RS Wawa.

Kriteria inklusi dalam penelitian berikut adalah: responden primigravida maupun multigravida, dengan kecemasan dan bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi: *post*

sectio caesarea dengan kegawatdaruratan seperti perdarahan dan penurunan kesadaran, *post sectio caesarea eracs*, alergi atau yang tidak menyukai aromaterapi atau wewangian, mempunyai gangguan penciuman.

Sampel ditentukan menggunakan rumus slovin dari populasi 20 responden dengan nilai kesalahan sampling 5% (0,05). Sehingga jumlah sampel yang didapatkan adalah 19 responden.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bahan essential oil lemon yang diproduksi oleh smell well dan skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang sudah baku. Prosedur penelitian yaitu responden dianjurkan menghirup minyak essential oil lemon yang sudah ditetaskan di tisu sebanyak 3 tetes di pagi hari sebelum tindakan perawatan selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran kecemasan dilakukan sebelum diberikan aromaterapi lemon dan setelah diberikan aromaterapi lemon yang diukur dengan skala kecemasan HARS. Skoring kecemasan berdasarkan nilai baku dari HARS yang akan dikategorikan menjadi kecemasan ringan, sedang, dan berat.

Pengukuran hasil penelitian menggunakan SPSS.

Persetujuan Etik

Penelitian berikut melalui persetujuan etik dari komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) oleh Kementrian Kesehatan Poltekkes Malang dengan no. DP.04.03/F.XXI.30/0070/2025.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

N o	Karakteristik Usia Responden	(F)	(%)
1.	< 20 tahun	0	0%
2.	20 – 35 tahun	18	95%
3.	> 35 tahun	1	5%
Total		19	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar dengan umur 20- 35 tahun berjumlah 18 responden (95%)

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kelahiran (Paritas)

N o	Karakteristik Paritas Responden	(F)	(%)
1.	Primigravida	9	47%
2.	Multigravida	10	53%
Total		19	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar dengan paritas multigravida berjumlah 10 responden (53%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Tingkat Kecemasan Pada Ibu *Post partum Sectio caesarea* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon (*cytrus*)

No	Skala Kecemasan	Pre		Post		p-value
		F	(%)	F	(%)	
1.	Tidak Ada Kecemasan	0	0%	17	89%	<0,001
2.	Kecemasan Ringan	0	0%	2	11%	
3.	Kecemasan Sedang	11	58%	0	0%	
4.	Kecemasan Berat	8	42%	0	0%	
Total		19	100%	19	100%	

Berdasarkan tabel di atas tingkat kecemasan ibu *post partum sectio caesarea* sebelum diberikan perlakuan pemberian aromaterapi lemon (*cytrus*) ditemukan sebagian besar mengalami kecemasan sedang berjumlah 11 responden (58%), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon (*cytrus*) tingkat kecemasan ditemukan sebagian besar mengalami tidak ada kecemasan berjumlah 17 responden (89%).

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Analisis Tingkat Kecemasan Pre Dan Post Pada Ibu *Post partum Sectio caesarea*

No	Pemberian Aromaterapi	Mean	p- value
	Lemon (<i>cytrus</i>)		
1.	Pre test	3,42	< 0,001
2.	Post test	1,11	

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hasil analisis menggunakan uji statistik Uji *Wilcoxon Asymp. Sign. (2-tailed)* atau *p-value* sebesar $< 0,001$. Karena nilai $p < 0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak sedangkan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh dari pemberian aromaterapi lemon (*cytrus*) terhadap tingkat kecemasan ibu *post partum sectio caesarea*

PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu *post partum sectio caesarea* berada pada kategori kecemasan sedang (58%) dan kecemasan berat 42%.

Hal ini didukung oleh hasil pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang secara objektif mengukur gejala-gejala kecemasan, baik secara psikis maupun

somatik. Kecemasan yang dialami oleh ibu *post partum* setelah menjalani operasi *sectio caesarea* merupakan kondisi yang umum terjadi karena faktor usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan paritas (Kaur et al., 2024).

Ada atau tidaknya pengalaman yang dimiliki ibu selama persalinan dikenal sebagai paritas ibu. Dibandingkan dengan primigravida, wanita multigravida memiliki pengalaman langsung dengan persalinan. Kurangnya kepercayaan pada diri ibu pasca bersalin, berpengaruh pada kemampuan dirinya untuk mengendalikan emosinya, ketidakmampuan ibu untuk menjaga bayinya, dan ketakutan bahwa mereka akan mengalami rasa sakit yang sama saat persalinan berikutnya (Dealova et al., 2024)(Dealova et al., 2024).

Hasil penelitian berikut 53% (10 responden) tergolong multigravida. Menurut penelitian sebelumnya membuktikan paritas berperan pada meningkatnya kecemasan ibu pasca persalinan, dan mereka yang berpengalaman dalam persalinan memiliki coping diri yang cepat dalam menghadapi kondisi cemas hingga mampu melakukan aktivitas secara mandiri. Oleh karena itu, pendekatan terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi dapat memberikan kenyamanan dan mengurangi kecemasan pada ibu postpartum (Dealova et al., 2024).

Setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon (*cytrus*) selama 3 hari terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dimana 17 responden (95%) tidak lagi menunjukkan kecemasan. Aromaterapi lemon memiliki pengaruh dalam mengatasi kecemasan pada ibu *post partum* yang dibuktikan dengan hasil penelitian berikut.

Aromaterapi melalui proses dihirup bekerja melalui cara rangsangan pada sistem limbik saraf otak, mempengaruhi stabilitas emosi, suasana hati, dan kecemasan. Stimulasi berikut berpengaruh pada sistem kerja hipotalamus, yang kemudian mengatur pelepasan hormon seperti serotonin dan dopamin, dua hormon yang berperan dalam memberikan rasa senang dan menekan kecemasan. Penelitian Meylin & Prastyoningsih (2024) menjelaskan bahwa *linalool* dalam lemon memiliki efek ansiolitik (anti-cemas) yang nyata, dan efektif digunakan pada pasien *post* operasi.

Pendekatan menggunakan aromaterapi lemon, memberikan perasaan nyaman, rileks dan tenang. Hirupan dari aromaterapi lemon berpengaruh dalam peningkatan saraf gelombang alfa di otak. Sel-sel neuron di otak akan meneruskan persepsi bau dari aromaterapi lemon, kemudian mengirimkannya ke sistem saraf limbik di otak. Sistem saraf limbik otak sebagai pengatur emosi dari rasa cemas dan gangguan mood. Pendekatan aromaterapi lemon (*cytrus*) dengan kandungan senyawa aktif utama *linalool*, berperan sebagai penurun kecemasan pada ibu pasca salin operasi caesar (Cite & Hotun, 2025).

Hal tersebut diperjelas dengan penelitian Dewi et al. (2023), yang menyatakan bahwa aromaterapi lemon berperan efektif dalam proses penurunan kecemasan pada ibu *postpartum*. Minyak esensial lemon berfungsi untuk menyegarkan tubuh, membangkitkan semangat, serta menenangkan jiwa dan raga, sehingga sangat sesuai digunakan dalam situasi stress seperti masa nifas pasca SC.

Selain itu, terdapat juga pada penelitian Rahayu (2023) yang menunjukkan bahwa terapi lemon bermanfaat dalam memberikan aroma

menenangkan dan membuat ibu rileks dan nyaman setelah persalinan. Ini menunjukkan bahwa aromaterapi memiliki efek yang baik bagi ibu yang baru melahirkan, seperti membuat mereka merasa lebih nyaman. Oleh karena itu, aromaterapi dapat digunakan sebagai pengobatan tambahan untuk ibu yang mengalami gejala cemas.

Sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa rasa cemas pasien sebelum operasi terkait dengan waktu pemulihan yang lebih lama dan tingkat rasa sakit yang dialami pasien selama pemulihan. Ibu dapat kelelahan karena rasa cemas dan nyeri yang disebabkan oleh luka operasi pasca *sectio caesarea* (Karina & Quintero-rincón, 2025).

Menurunnya skor nyeri pada ibu *post sectio caesarea* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan, mempengaruhi rasa nyaman yang meningkat dan memberikan efek psikologis positif dalam proses pemulihan. Peningkatan intensitas nyeri dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, sebaliknya penurunan nyeri cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan. Ketika nyeri berkurang, ibu merasa lebih nyaman secara fisik sehingga berdampak positif terhadap stabilitas emosional. Dalam pasca persalinan, berkurangnya nyeri juga memungkinkan ibu untuk lebih aktif berinteraksi dengan bayinya, yang pada akhirnya memperkuat rasa percaya diri dan menurunkan kecemasan (Judin & Suhadi, 2022).

SIMPULAN

Pemberian aromaterapi lemon (*cytrus*) terbukti berpengaruh dalam penurunan kecemasan pada ibu *post sectio caesarea*. Hal tersebut karena kandungan utama dalam ekstrak lemon

(*cytrus*) seperti linalool dan limonen memberikan efek yang menenangkan, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, dan meningkatkan rasa nyaman. Aromaterapi lemon (*cytrus*) mengurangi ketegangan, menstabilkan mood, dan membantu ibu merasa lebih tenang selama fase pemulihan pasca operasi. Demikian, aromaterapi lemon (*cytrus*) direkomendasikan sebagai pendekatan terapi pilihan selain obat yang memiliki efek aman, mudah, dan efektif untuk menurunkan kecemasan pada *post sectio caesarea*, terutama ketika digunakan bersama perawatan post operasi standar.

Perkembangan penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi agar hasil penelitian lebih objektif dan dapat mengurangi pengaruh faktor luar yang dapat mempengaruhi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cite, S., & Hotun, N. (2025). The impact of aromatherapy on pain, comfort, and anxiety in post-cesarean women: A randomized controlled study. *ScienceDirect*, 21(3), 1–9.
2. Dealova, A., Wibowo, Tophan Heri, H., & Nova, R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea (SC) Pra Spinal Anestesi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kebumen. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(April), 221–231.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11059026>
3. Dinas Kesehatan. (2021). *Profil Kesehatan 2020* (1st ed.). Dinas Kesehatan Jawa Timur.
4. Dogru, H. Y., Özsoy, F., Dogru, S., Coppel, J., Özsoy, A. Z., & Çakmak, B. (2024). The Emotional State During Cesarean Section and vaginal Delivery. *Osmangazi Journal of Medicine*, 46(2), 174–182.
<https://doi.org/10.20515/otd.1326997>
5. Judin, M., & Suhadi. (2022). Upaya Penurunan Kecemasan dengan Pemberian Relaksasi Distraksi Efforts to Reduce Anxiety with Giving Distraction Relaxation Service. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara (JMMN)*, 1(September), 42–53.
6. Karina, C., & Quintero-rincón, P. (2025). Aromatherapy and Essential Oils: Holistic Strategies in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbeing. *MDPI, Plants*, 14, 1–24.
7. Kaur, H., Kaushik, U., & Choudhary, N. (2024). Therapeutics Effects of the Genus Citrus in Anxiety Disorder. *Journal of Pharmacology and Pharmacotherapeutics*, 15(4), 373–388.
<https://doi.org/10.1177/0976500X241278037>
8. Meylin, Prastyoningsih, W., & Eka, D. (2024). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Kecemasan pada Ibu Nifas di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(4), 942–947.
9. Nurlaili, S., Marsum, & Widyawati, M. N. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lemon pada Postpartum. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(6), 21–27.
<https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.33846/sf15nk104>
10. Rahayu, M. A., Handoko, G., &

Hidayati, T. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *Jurnal Wiyata Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 1(1), 135–145.