

Penyuluhan Aromaterapi Lemon untuk Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bugis Tanjungpinang

Wasis Pujiati*¹, Zakiah Rahman², Hotmaria Julia DS³, Tri Arianingsih⁴, Syamilatul Khariroh⁵, Meily Nirnasari⁶, Umu Fadhilah⁷, Komalasari⁸, Liza Wati⁹, Ernawati¹⁰, Yeti Trisnawati¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Keperawatan, STIKES Hang Tuah Tanjungpinang, Indonesia

¹¹Akademi, Kebidanan Anugerah Bintang, Kepulauan Riau, Indonesia

*e-mail: wasispujiati82@gmail.com¹, faizazka2@gmail.com², hotmariajuliads@gmail.com³, trianingsih27590@gmail.com⁴, khariroh65@gmail.com⁵, meilynirnasari82@gmail.com⁶, umufadhilah7@gmail.com⁷, komalasariyunandys@gmail.com⁸, liza_chintin@yahoo.com⁹, indimavies2016@gmail.com¹⁰, yetitrisna2014@gmail.com¹¹

Abstrak

Kecemasan menjelang persalinan sering terjadi pada ibu yang akan melahirkan, kecemasan yang dirasakan apabila tidak ditangani akan menyebabkan terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan bayi premature, keguguran dan depresi. Untuk itu diperlukan metode nonfarmakologi salah satunya penggunaan aromaterapi lemon, aromaterapi ini berfungsi sebagai anti stres, lemon mampu menenangkan, sehingga dapat membantu menghilangkan kelelahan mental, pusing, gelisah, gugup, dan ketegangan saraf. Aromaterapi lemon memiliki kemampuan untuk menyegarkan pikiran, dengan menciptakan pikiran positif dan menghapus emosi negatif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah berupa penyuluhan kepada ibu hamil dengan kecemasan menjelang persalinan, responden sebanyak 23 ibu hamil di 2 wilayah Kelurahan Penyengat dan Kampung Bugis. Pengetahuan ibu hamil meningkat pada kategori berpengetahuan tinggi terlihat pada nilai post test sebesar 82,6%.

Kata kunci: Hamil, Kecemasan, Lemon

Abstract

Anxiety before childbirth often occurs in mothers who are about to give birth. If the anxiety is not treated, it will cause uterine contractions resulting in premature birth, miscarriage and depression. For this reason, non-pharmacological methods are needed, one of which is the use of lemon aromatherapy. This aromatherapy functions as an anti-stress agent, lemon is able to calm, so it can help eliminate mental fatigue, dizziness, anxiety, nervousness and nervous tension. Lemon aromatherapy has the ability to refresh the mind, by creating positive thoughts and erasing negative emotions. The method used in this activity was in the form of counseling for pregnant women with anxiety before giving birth, the respondents were 23 pregnant women in 2 areas of Penyengat Subdistrict and Bugis Village. Pregnant women's knowledge increased in the high knowledge category as seen in the post test score of 82.6%.

Key words: Anxiety, Lemon, Pregnancy

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine dimulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini di sebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu maka di sebut kehamilan post matur. Kehamilan antara 28 dan 36 minggu di sebut kehamilan premature (Prawirohardjo, 2009). Kehamilan merupakan serangkaian proses yang diawali dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma sehat dan dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi (Sulistiyawati, 2012)

Data WHO 2013 tentang kecemasan pada negara berkembang di dunia menunjukkan, rerata 15,6% ibu hamil mengalami gangguan psikologi, antara lain Uganda 18,2%, Zimbabwe 19% dan Afrika Selatan 41%. Sementara di United Kingdom, 8,1% wanita hamil mengalami gangguan psikologis, di Perancis 7,9% primigravida mengalami kecemasan selama masa

kehamilan, 11,8% mengalami depresi selama hamil dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi. Data ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan menjelang persalinan sebesar 26,8%.

Perubahan psikologis yang terjadi pada sebagian ibu hamil yakni trimester pertama dan trimester ketiga cenderung mengalami kecemasan, sedangkan pada trimester kedua ibu hamil cenderung menunjukkan penerimaannya terhadap kehamilan. Kecemasan yang ditunjukkan pada trimester pertama dan ketiga biasanya memiliki perbedaan. Pada trimester pertama kecemasan yang ditunjukkan ibu hamil merupakan kecemasan terhadap kondisi kehamilannya, lain halnya dengan kecemasan pada trimester ketiga. Pada trimester ketiga kebanyakan ibu hamil merasakan gejala kecemasan yang baru, biasanya kecemasan yang timbul adalah kecemasan dalam menghadapi persalinan dan perasaan tanggung jawab dalam mengasuh bayi yang akan dilahirkannya (Mochtar, 2011).

Kecemasan ibu hamil yang tinggi bisa mengakibatkan dampak yang buruk pada ibu dan janinnya. Kejadian BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kelahiran preterm, kromosomal abortus spontan salah satunya disebabkan oleh kecemasan ibu selama kehamilan. Selain itu kecemasan juga mengakibatkan hambatan pada persalinan dan komplikasi kehamilan (Sianipar et al., 2017). Banyak metode telah digunakan untuk manajemen nyeri selama persalinan, baik secara teknik farmakologis maupun non-farmakologis. Metode yang umum digunakan adalah dengan menggunakan obat penghilang rasa sakit secara intravena, seperti meperidine, morfin atau fentanil. Namun hal itu mungkin dapat menyebabkan hasil buruk pada neonatus, terutama supresi pernapasan. Apalagi para ibu dapat memiliki risiko aspirasi, ventilasi yang tidak memadai, pusing, mual dan dosis yang berlebihan (Jones et al., 2012). Complementary and Alternative Medicine (CAM) sebagai analgesia persalinan sedang populer dalam dekade terakhir.

Aromaterapi adalah salah satu jenis dari CAM yang banyak digunakan dengan tujuan menghirup uap atau penyerapan minyak ke dalam kulit yang berguna mengobati atau mengurangi gejala fisik. Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wong 2010 Aromaterapi lemon mengandung zat kimia limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4%. Serta linalool yang berpotensi untuk menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan bahwa terapi nonfarmakologi aromaterapi lemon juga mampu digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil pada trimester II dan III menjelang persalinan, karena aromaterapi yang digunakan mampu memberikan efek relaksasi, sehingga meningkatkan kenyamanan tubuh dan pikiran menjadi santai.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Juni tahun 2023 pada ibu hamil trimester ke 2 maupun trimester ke 3 di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bugis yaitu di Kelurahan Penyengat dan Kampung Bugis. Khalayak sasaran pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil menjelang persalinan yang mengalami kecemasan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan, dan menentukan kapan dilaksanakan kegiatan, bekerjasama dengan bidan koordinator dalam menetapkan peserta dalam kegiatan ini.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini kami memberikan penyuluhan tentang aromaterapi lemon untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan di Kelurahan Penyengat dan Kampung Bugis. Pelaksanaan kegiatan ini dikemas dengan menggunakan metode penyuluhan dimana terjadi interaksi antara penyuluh dan peserta, sesi diskusi dan tanya

jawab. Pada tahap ini terlihat minat yang tinggi dari ibu hamil untuk mendengarkan penyuluhan yang dilakukan.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta penyuluhan. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan. Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah bahwa 90% ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat memahami bahwa penggunaan aromaterapi lemon mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pre Test Sebelum Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	F	Persen (%)
Rendah	17	73,91
Sedang	6	26,08
Tinggi	0	0
Total	23	100

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2023, jumlah peserta kegiatan sebanyak 23 ibu hamil, sebelum dilakukan pemberian penyuluhan tentang aromaterapi lemon untuk ibu yang mengalami kecemasan peserta di minta untuk mengisi lembar pre test bahwa didapatkan tingkat pengetahuan rendah 17 (73,91%), berpengetahuan sedang sebanyak 6 (26,08) ibu hamil yang terlihat pada Tabel 1.

Tabel 2. Hasil Post Test Setelah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	F	Persen (%)
Rendah	0	0
Sedang	4	17,39
Tinggi	19	82,60
Total	23	100

Kemudian diberikan penyuluhan selama 20 menit tentang manfaat aromaterapi, dilanjutkan peserta mengisi lembar post test seperti terlihat pada Tabel 2 didapatkan hasil tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 19 ibu hamil (82,60%), berpengetahuan sedang sebanyak 4 (17,39).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan

mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Diantari, 2019). Penyuluhan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Selain itu untuk mencapai derajat kesehatan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial maka masyarakat harus mampu mengenal dan mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya baik lingkungan fisik, sosial, budaya dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010)

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pengetahuan yang dilakukan bagi masyarakat untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik secara individu atau kelompok dengan menyampaikan pesan, harapannya agar masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola kehidupan yang sehat (Zulaika, 2017).

Menurut teori Model Pengetahuan, Sikap dan Perilaku, pengetahuan merupakan faktor esensial yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku, dan individu dapat memperoleh pengetahuan dan ketrampilan melalui proses belajar (Liu et al, 2016). Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Menurut Dale, penangkapan pengetahuan yang diberikan melalui indera penglihatan ialah 75% - 87%, melalui indera pendengaran ialah 13%, dan 12% dari indera yang lain. Semakin banyak indera yang dilibatkan dalam penangkapan pesan maka semakin mudah pesan dapat diterima oleh sasaran pendidikan (Notoatmodjo, 2007b).

Berdasarkan hal tersebut diatas memang terjadi peningkatan pengetahuan karena pengetahuan dapat diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Hal ini sejalan dengan penyuluhan yang telah dilakukan pada ibu hamil dengan yang mengalami kecemasan, setelah diberikan penyuluhan pengetahuan tentang kecemasan yang disebabkan menjelang kelahiran dapat diturunkan dengan menggunakan aromaterapi lemon.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di 2 tempat Kelurahan penyengat dan Kampung Bugis menunjukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang bagaimana penggunaan aromaterapi lemon untuk menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di daerah pesisir. Terlihat dari nilai pre test berpengetahuan rendah sebanyak 17 ibu hamil (73,91%), setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil sebanyak 19 ibu hamil (82,60%) berpengetahuan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Kampung Bugis dan Ketua Stikes Hang Tuah Tanjungpinang yang telah memberikan Dukungan baik moril maupun materiil.

DAFTAR PUSTAKA

- Diantari. (2019). Kegiatan Penyuluhan. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7338/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf>. Diakses tanggal 12 september 2023. Pukul 14.50 wib
- Donsu, J, D, T. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Cetakan I.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia. Available from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Liu, L. et al. (2016) 'Use of a knowledgeattitude-behaviour education programme for Chinese adults undergoing maintenance haemodialysis: Randomized controlled trial', The Journal of

- international medical research. 2016/03/07. SAGE Publications, 44(3), pp. 557–568. doi: 10.1177/0300060515604980.
- Mochtar, R. (2011). Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi, Jilid 2. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, S. (2007b). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Promosi Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta. Jakarta.
- Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu Kebidanan. Bina Pustaka.
- Sianipar, K., Sinaga R., Nainggolan, Y. (2017). Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Oto Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Bpm Simalungun. Jurnal Ilmiah Pannmed. 12(1): 81-91
- Sulistiyawati, A. (2012). Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Wong. (2010). Easing Anxiety With Aromatherapy. about.com alternative medicine. Jurnal Online
- Zulaika. (2017). Penyuluhan Kesehatan. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/332/6/BAB%20II.pdf>. Diakses tanggal 12 September 2023. Pukul : 16.00 wib

Halaman Ini Dikосongkan