

KOMBINASI AROMATERAPI *LEMONGRASS* DAN *GYM BALL* TERHADAP KECEMASAN PERSALINAN

Ratnanengsih¹, Mega Octamelia², Aurora Corina³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan
ratnanengsihmkeb@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan fisiologis dan psikologis pada persalinan merupakan hal yang terjadi pada ibu bersalin. Ibu bersalin dapat mengalami nyeri dan kecemasan persalinan karena perubahan tersebut. Langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dan kecemasan yaitu melalui terapi, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi non-farmakologis, seperti *gym ball* dan aromaterapi, dapat mengurangi nyeri dan kecemasan saat persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *lemongrass* dan *gym ball* terhadap kecemasan ibu bersalin. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu pra eksperimen menggunakan pendekatan *pretest and posttest one group design* dilakukan di PMB kota Tarakan, responden merupakan ibu bersalin kala I yang diukur kecemasannya sebelum dan sesudah perlakuan yang berjumlah 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berusia 20-35 (83,3%), berpendidikan dasar (50%), tidak bekerja (100%), paritas multipara (70 %) serta pemberian kombinasi aromaterapi *lemongrass* dan *gym ball* mempengaruhi kecemasan persalinan dengan *p-value* (0,001). Kesimpulan penelitian ini kombinasi aromaterapi *lemongrass* dan *gym ball* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ibu pada persalinan kala I, diharapkan ibu bersalin menggunakan aromaterapi *lemongrass* dan *gym ball* untuk mengurangi kecemasan persalinan.

Kata kunci: *gym ball*, kecemasan, *lemongrass*, persalinan

THE COMBINATION OF LEMONGRASS AROMATERAPI AND GYM BALL ON LABOR ANXIETY

Abstract

Physiological and psychological changes in labor are things that happen to laboring women. Birth mothers can experience labor pain and anxiety due to these changes. Steps that can be taken to reduce pain and anxiety are through therapy, both pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological therapies, such as gym ball and aromaterapi, can reduce pain and anxiety during labor. This study aims to determine the effect of lemongrass aromaterapi and gym ball on maternal anxiety. The method used in this study is a pre-experiment using a pretest and posttest one-group design approach carried out at PMB Tarakan City; the respondents are laboring mothers in the first stage of labor whose anxiety is measured before and after treatment, totaling 30 respondents. The results showed that the characteristics of respondents mainly were aged 20-35 (83.3%), elementary education (50%), not working (100%), multiparous parity (70%), and the combination of lemongrass aromaterapi and gym ball affected labor anxiety with p-value (0.001). This study concludes that the combination of lemongrass aromaterapi and gym ball is proven effective in reducing maternal anxiety in labor phase I, and it is expected that laboring mothers use lemongrass aromaterapi and gym ball to reduce labor anxiety.

Keywords: *gym ball*, anxiety, *lemongrass*, labor

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan hal alamiah yang terjadi dalam kehidupan wanita. Selama persalinan, terjadi perubahan fisiologis dan psikologis terutama ketika memasuki awal kala I persalinan, psikologi ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat mempengaruhi persalinan, khususnya kontraksi uterus. Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat memicu hormon stres yang dapat menyebabkan ketegangan pada otot uterus, sehingga kontraksi uterus tidak adekuat, ibu menjadi cepat lelah dan menghambat proses persalinan. (Herawaty et al., 2022).

Angka kejadian kecemasan di Indonesia dari 373 juta ibu hamil, 107 juta (28,7%) mengalami kecemasan menghadapi persalinan (Indonesia, 2022). Kecemasan pada ibu bersalin merupakan kecemasan yang dirasakan ibu yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan bayinya dari pengalaman pada persalinan sebelumnya (Heryanti, et al., 2023).

Kecemasan persalinan dapat diatasi dengan berbagai cara diantaranya yaitu farmakologi maupun non-farmakologi. Metode non-farmakologi biasanya lebih mudah dan aman untuk digunakan oleh ibu bersalin. Hipnosis, acupressure, yoga, sentuhan terapeutik, aromaterapi, relaksasi, mendengarkan musik, kompres hangat, kompres dingin, dan penggunaan bola kelahiran adalah beberapa metode nonfarmakologi (Ajeng et al., 2023).

Pemberian Aromaterapi merupakan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi dapat menurunkan kecemasan. Aromaterapi adalah metode pengobatan yang menggunakan minyak esensial yang berkhasiat untuk memperbaiki kondisi fisik dan mental seseorang. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang berbeda, termasuk sifat antibakteri, antivirus, *diuretic*,

vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal (Tabatabaiechehr & Mortazavi, 2020). Selain itu juga aromaterapi dapat memperbaiki atau mempertahankan kesehatan, merangsang proses penyembuhan, meningkatkan gairah dan semangat, menyegarkan, dan menenangkan jiwa (Cui et al., 2022).

Terapi non-farmakologis lainnya yaitu penggunaan *gym ball* atau *birth ball*, *gym ball* atau *birth ball* merupakan alat yang umum digunakan dalam proses persalinan di rumah sakit dan klinik di Amerika sedangkan di Indonesia, masih jarang digunakan, tetapi sudah mulai digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan dan menurunkan kecemasan ibu hamil selama proses persalinan (Simanjuntak, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *birthing ball* mempengaruhi tingkat kecemasan dan intensitas nyeri ibu bersalin setelah digunakan. (Sri Anggraeni et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan pemberian aromaterapi *lemongrass* pada ibu bersalin efektif menurunkan kecemasan (Susanti & Rizki, 2023).

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya; penelitian sebelumnya hanya melihat satu variabel, yaitu *gym ball* atau aromaterapi lemon atau lavender, tetapi penelitian ini menggabungkan dua variasi terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan ibu bersalin.

Gym ball dapat digunakan dalam berbagai posisi, membantu ibu inpartu kala I dalam proses persalinan. Salah satu gerakannya, duduk di atas bola dan bergoyang-goyang, membantu persalinan bergerak menggunakan gravitasi dan meningkatkan pelepasan lengkungan bola. Gerakan ini juga merangsang reseptor dipanggul, yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorphin (Dewi RK, 2022). Sedangkan aromaterapi *lemongrass* memiliki khasiat/manfaat sebagai antibakteri, antioksidan, pereda nyeri, meredakan nyeri sendi, batuk

pilek, menurunkan asam lambung dan sebagai aromaterapi dalam menurunkan kecemasan dan nyeri karena aromanya yang khas dan segar Yuliningtyas et al., (2019), oleh karena itu kombinasi keduanya diharapkan mampu secara efektif mengurangi kecemasan selama persalinan. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh aromaterapi *lemongrass* dan *gym ball* terhadap kecemasan ibu bersalin.

METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan yaitu pra eksperimental menggunakan pendekatan *pretest and posttest one group design*. Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh ibu bersalin pada rentang waktu bulan Mei-Agustus tahun 2023 di PMB kota Tarakan dengan teknik total sampling sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif, sehat, tidak ada komplikasi, dan bersedia menjadi responden, sedangkan ibu bersalin fase laten dan tidak bersedia menjadi responden merupakan kriteria eksklusi. Pada penelitian ini, responden diminta untuk mengisi kuisioner kecemasan sebelum perlakuan. Peneliti memberikan perlakuan dengan menggunakan aromaterapi *lemongrass* (sebanyak 3 tetes kedalam 40 ml air dimasukkan dalam *difusser* dinyalakan selama 30 menit) dan *gym ball* atau *birth ball* (digoyang-goyangkan dengan Gerakan memutar atau nerakan naik turun) dilakukan selama 30 menit. Setelah itu, pengukuran kecemasan dilakukan lagi dengan menggunakan Kuisioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). Penelitian ini sudah melalui ethical approval dari komite etik penelitian dengan no 25/KEPK-FIKES UBT/III/2023.

HASIL

Berikut merupakan hasil penelitian yang diperoleh dari jumlah 30 responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur Ibu		
< 20 tahun	3	10,0
20-35 tahun	25	83,3
> 35 tahun	2	6,7
Pendidikan Terakhir Ibu		
Pendidikan Usia Dini	0	0,0
Pendidikan Dasar	15	50,0
Pendidikan Menengah	11	36,7
Pendidikan Tinggi	4	13,3
Status Pekerjaan Ibu		
Bekerja	0	0,0
Tidak Bekerja	30	100,0
Paritas		
Primipara	6	20,0
Multipara	21	70,0
Gralndemultipara	3	10,0

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1 mengenai karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak pada kategori usia 20-35 tahun (83,3%), Pendidikan dasar 15 responden (50%), tidak bekerja 30 (100%), dan multipara 21 (70%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Perlakuan

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak Cemas	0	0,0
Cemas Ringan	8	26,7
Cemas Sedang	13	43,3
Cemas Berat	9	30,0

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan perlakuan, cemas ringan 8 responden (26,7%), cemas sedang 13 (43,3%) dan cemas berat 9 (30%).

Table 3. Tabel Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Setelah Perlakuan

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak Cemas	24	80

Tingkat Kecemasan	n	%
Cemas Ringan	6	20
Cemas Sedang	0	0
Cemas Berat	0	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan, sebagian besar responden menjadi tidak cemas 24 responden (80%).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lemongrass dan Gym Ball terhadap Kecemasan Kala I Persalinan

Variabel	Pretest	Posttest	p-value
Tingkat Kecemasan			
Tidak Cemas	0	24	
Cemas Ringan	0	6	0,001
Cemas Sedang	13	0	
Cemas Berat	9	0	

Berdasarkan Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemongrass dan gym ball terhadap kecemasan kala I Persalinan dengan p-value 0,001.

PEMBAHASAN

Usia individu ini juga merupakan komponen internal yang memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami ibu yang akan melahirkan. Ibu hamil yang berusia di <20 tahun lebih berisiko mengalami ketakutan dan kecemasan menjelang persalinan. Ibu hamil yang terlalu muda (<20 tahun) atau terlalu tua (>35 tahun) juga lebih berisiko mengalami perasaan cemas dan takut menjelang proses persalinan. Ada kemungkinan lebih besar untuk mengalami kecemasan pada usia muda karena mereka kurang pengalaman dan pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ibu yang hamil pada usia tersebut termasuk dalam kategori yang sangat rentan terhadap komplikasi kehamilan (Sutriningsih et al., 2024).

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian sutriningsih yang menunjukkan bahwa distribusi responden tertinggi terdapat pada kelompok usia ibu hamil yang berisiko mengalami kecemasan (< 20 Tahun) yaitu 51

responden (68,0%) (Sutriningsih et al., 2024).

Dibandingkan dengan kelompok usia muda, usia berhubungan dengan pengalaman, yang merupakan pengetahuan, pemahaman, dan perspektif tentang sesuatu atau kejadian yang membentuk persepsi dan sikap seseorang. Orang dewasa memiliki kematangan dalam proses berfikir yang lebih memungkinkan untuk menggunakan mekanisme koping yang efektif. Semakin muda seseorang, semakin tinggi tingkat mekanisme kopingnya.

Pendidikan terakhir ibu sebagian besar berada pada kategori pendidikan dasar yaitu sebanyak 50 %. Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah pendidikan; semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah untuk menerima dan mengembangkan pengetahuan (Aisyiah et al., 2021).

Apa yang diketahui seseorang tentang persalinan dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan pendidikan. Pendidikan membantu ibu memahami penjelasan yang diberikan. Kecemasan akan meningkat jika ibu hamil tidak memahami apa yang terjadi pada dirinya atau apa yang disampaikan pada dirinya (Murdayah et al., 2021).

Responden pada penelitian ini terbanyak pada katagori tidak bekerja yaitu 100%. Hal

tersebut sejalan dengan penelitian Susanti & Rizki (2023) tentang efektifitas aromaterapi *lemongrass* terhadap kecemasan ibu bersalin, bahwa ibu bersalin terbanyak dengan kecemasan berat berada pada kategori ibu tidak bekerja. Karena pekerjaan mereka, ibu hamil dapat lebih sering bertemu dengan orang lain dan mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang lain, sehingga mereka dapat mengendalikan rasa cemas dengan lebih baik. Selain itu, pekerjaan memungkinkan ibu hamil untuk mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang lain (Murdayah, et al., 2021).

Jumlah anak yang ibu miliki berdasarkan hasil penelitian diatas berada pada kategori multigravida atau ibu yang memiliki jumlah anak 2-3 anak 70 %. Untuk primigravida, kecemasan dapat disebabkan oleh ketakutan menghadapi persalinan karena mereka belum pernah mengalaminya sebelumnya. Sementara untuk multigravida, kecemasan dapat disebabkan oleh trauma dari persalinan sebelumnya (Murdiningsih. et al., 2022).

Berdasarkan dari data tabel 4 diatas dengan *p-value* 0,001 ditemukan bahwa penggunaan aromaterapi dan *gym ball* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan persalinan. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan menjelang persalinan dapat berakibat fatal. Saat ibu hamil mengalami persalinan, kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan persalinan tertunda atau lama karena otot jalan lahir tegang. Jika tidak segera diobati, ini dapat menyebabkan janin tertahan di jalan lahir, yang mengakibatkan kekurangan oksigen dan kematian janin. Bayi yang dilahirkan dari ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi dianggap sebagai faktor risiko terhadap masalah kesehatan mental ibu; kecemasan sebelum melahirkan juga meningkatkan kemungkinan mengalami depresi setelah melahirkan. Selain

itu, bayi yang dilahirkan dari ibu hamil yang mengalami kecemasan juga berisiko lebih besar mengalami masalah perilaku selama masa neonatus dan balita (Surtiati & Astuti, 2020).

Aromaterapi adalah metode pengobatan kecemasan tambahan. Aromaterapi sereh (*Lemongrass*) dihirup melalui hidung (indera penciuman), kemudian ditangkap oleh bulbolfaktori (indera penciuman yang paling penting), sampai ke thalamus dan hipotalamus (indera yang bertanggung jawab atas memori dan fungsi otak), dan kemudian memberi perintah kepada struktur otak untuk meresponnya. Akibatnya, kelenjar pituary melepaskan zat endorfin, yang merupakan senyawa kimia yang membuat orang merasa senang dan nyaman (Susanti & Rizki, 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) menemukan bahwa aromaterapi sereh memiliki dampak pada kemampuan bayi primipara untuk menghindari blues postpartum. Ada bukti bahwa aromaterapi sereh adalah tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Sereh memiliki potensi untuk merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang, antara lain. Sereh juga dapat membantu ibu tenang, mengurangi cemas, dan depresi.

Penulis percaya bahwa penggunaan kombinasi *gym ball* dan aromaterapi *lemongrass* dapat membantu ibu bersalin kala I mengurangi kecemasan dan menjadi lebih kooperatif dengan bidan selama persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada penelitian ini yaitu Terdapat Pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi *lemongrass* dan *gym ball* terhadap kecemasan kala I persalinan *p-value* (0,001). Diharapkan ibu hamil mencari informasi mengenai cara non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan persalinan, dengan aromaterapi dan menggunakan *gym ball*. Tenaga

kesehatan, terutama bidan, harus meningkatkan program KIE untuk mengurangi kecemasan persalinan, dan memanfaatkan serta menerapkan hasil penelitian tentang penggunaan *gym ball* dan aromaterapi untuk mengurangi kecemasan persalinan. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan metode lain seperti RCT.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan pada Universitas Borneo Tarakan yang telah memfasilitasi dana dalam pelaksanaan kegiatan Riset ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiah, Sukanti, N., & Rutiani, C. E. A. (2021). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Sectio Caesarea pada Era Pandemi di Rumah Sakit Restu Kasih Jakarta Tahun 2021. *Journal for Quality in Women Health*, 4(1), 131–137. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.81>
- Ajeng, A., Sari, B. F., & Sugiarti, A. (2023). Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan Metode Komplementer. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 4, 378. <https://doi.org/10.31000/sinamu.v4i1.7919>
- Cui, J., Li, M., Wei, Y., Li, H., He, X., Yang, Q., Li, Z., Duan, J., Wu, Z., Chen, Q., Chen, B., Li, G., Ming, X., Xiong, L., & Qin, D. (2022). Inhalation Aromaterapi via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders. *Frontiers in Pharmacology*, 13(April), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.860043>
- Dewi RK, A. S. Permatasari. (2022). Pengaruh Brithing Ball Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM 3 Dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Amalia Temon Desa Brati. *JPKM Cahaya Negeriku*, 2(02), 25–29
- Dirgahayu, I., Rustikayanti, N., & Ilmiya, N. (2022). Birth Ball Exercises dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.7>
- Herawaty, H., Wayan Armini, N., & Gusti Ayu Kompyang Sriasih, N. (2022). Literature Review: Teknik Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(8), 1412–1419. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i8.498>
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.*
- Juli Heryanti, Wasis Pujiati, L. W. (n.d.). *JURNAL VOKASI KESEHATAN* <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK KELAS IBU HAMIL TERHADAP MENGHADAPI PERSALINAN>.
- Murdayah., Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Murdiningsih, M., Rochmah, R., & Prisilia, S. (2022). Pengaruh Sugesti Positif Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 6–11. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1112>
- Simanjuntak, M. K. (2022). the Efect of Birthing Ball for Anxiety and Pain in Labor. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4, 22–28. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i0.12541>
- Sri Anggraeni, A., Yenny Aulya, & Retno Widowati. (2021). Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu

- Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 7(2), 116–123. <https://doi.org/10.33651/jpkik.v7i2.260>
- Surtiati, E., & Astuti, Y. S. (2020). The Effect of Psychoeducation on The Level of Anxiety of Trimester III Pregnant Women in Dealing with Labor. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(2), 445–451. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i2.834>
- SUSANTI, E., & RIZKI, M. D. (2023). Efektivitas Guided Imagery Kombinasi Aroma Terapi Lemongrass Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten Di Wilayah Kerja Puskesmas Tunas Harapan Tahun 2022. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 38–43. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4190>
- Sutriningsih, Radhiah, S., Arwan, Mantao, E., Salmawati, L., & Hasanah. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–58. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/630/391>
- Tabatabaeichehr, M., & Mortazavi, H. (2020). The Effectiveness of Aromaterapi in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(3), 449–458. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>
- Yuliningtyas, A. W., Santoso, H., & Syauqi, A. (2019). Active Compound Test of Lemongrass Ginger (*Zingiber officinale* and *Cymbopogon citratus*). *Bioscience-Tropic Journal*, 4(2), 1–6.

