

# **HUBUNGAN PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON DENGAN KECEMASAN IBU DALAM PERAWATAN BAYI BARU LAHIR DI WILAYAH PUSKESMAS**

**Arilia Buulolo<sup>1</sup> , Arnisa Lubis<sup>2</sup> , Arisa Rahmah Kholid<sup>3</sup> , Arlida Barros<sup>4</sup> , Arnisfu<sup>5</sup> 1,2,3,4,5 Prodi S1 Kebidanan, Fakultas keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia** Koresponden Authors: buuloloarilia@gmail.com

## **ABSTRACT**

Kecemasan atau ansietas adalah ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui. Kecemasan sebagai emosi tanpa obyek yang spesifik, penyebabnya tidak diketahui dan didahului oleh pengalaman baru. Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Aroma terapi Lemon untuk menurunkan tingkat kecemasan Pada ibu Post partum di Puskesmas dan juga pengaruh therapi lemon yang sangat bermanfaat. Manfaat penelitian ini Memberikan informasi dan menambah pengetahuan dalam melaksanakan Asuhan Kebidanan komplementer khususnya dalam mengatasi kecemasan pada ibu nifas. Metode dalam penelitian ini menggunakan quasy eksperimen dengan desain Pretest posttest with control design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Ibu nifas yang mengalami kecemasan sebanyak 28 orang. Hasil penelitian ini menunjukan pemberian aromaterapi lemon efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas dinyatakan dengan P Value . <0,05 . Saran dari penelitian ini diharapkan kepada petugas Kesehatan agar memberikan penyuluhan kepada Masyarakat khususnya para ibu terkait pemberian aromaterapi sebagai terapi non farmakologi yang di berikan pada ibu yang mengalami kecemasan . periode postpartum atau pasca melahirkan merupakan istilah untuk 6 minggu pertama setelah kelahiran bayi . Selama ini , ibu dan keluarga akan mengalami banyak perubahan , termasuk perubahan struktur dan sebagai

fungsi sebuah keluarga . pada tahapan ini ibu memulai untuk beradaptasi terhadap peran barunya . oleh karena , tidak jarang berdampak pada perubahan psikologis ibu diantaranya yaitu kecemasan . oleh karena itu di perlukan suatu intervensi untuk mengurangi dampak kecemasan yang salah satunya adalah melalui metode aromatheraphy lemon . penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aroma theraphy lemon (citrus lemon) terhadap Tingkat kecemasan ibu post partum .