

## Pengaruh Aromaterapi Lemon pada Postpartum

Siti Nurlaili

Program Studi Magister Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia;  
lailee.prasetyo@gmail.com (koresponden)

Marsum

Program Studi Magister Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia;  
marsumrahmal963@gmail.com

Melyana Nurul Widyawati

Program Studi Magister Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia;  
melyana\_nurul@poltekkes-smg.ac.id

### ABSTRACT

*The postpartum period is the period that starts after the birth of the placenta and ends when the womb returns to its normal state as before pregnancy, which lasts for 6 weeks or 42 days and is a period where the mother experiences various problems and changes in mood, so an innovation is needed that improves the mood. mothers get better, one of which is by giving lemon aromatherapy. The aim of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy on postpartum. This study was a literature review, with a search using Evidence Based Practice (EBP) from one database, namely Google Scholar. The search was carried out using PICO filtering, resulting in 8 articles that met the inclusion criteria for synthesis. The synthesis results showed that lemon aromatherapy had an effect in the postpartum period, including reducing pain levels, reducing anxiety, reducing fatigue, increasing breast milk production and quality of life and reducing the risk of postpartum blues. Furthermore, it was concluded that giving lemon aromatherapy had a positive effect on the health of postpartum mothers.*

**Keywords:** aromatherapy; lemon; postpartum mother

### ABSTRAK

Masa nifas adalah masa yang dimulai dari setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari dan merupakan masa di mana ibu merasakan berbagai masalah dan perubahan *mood*, sehingga dibutuhkan suatu inovasi yang membuat suasana hati ibu menjadi lebih baik, salah satunya adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon pada postpartum. Studi ini merupakan tinjauan literatur, dengan pencarian menggunakan *Evidence Based Practice (EBP)* dari satu *database* yaitu *Google Scholar*. Pencarian dilakukan dengan penyaringan PICO, sehingga didapatkan 8 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi untuk dilakukan sintesis. Hasil sintesis menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh pada masa postpartum antara lain menurunkan tingkat nyeri, mengurangi kecemasan, mengurangi kelelahan, meningkatkan produksi ASI dan kualitas hidup serta menurunkan resiko *postpartum blues*. S e l a n j u t n y a disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon berpengaruh positif pada kesehatan ibu nifas.

**Kata kunci:** aromaterapi; lemon; ibu nifas

### PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) adalah merupakan masa pemulihan segera setelah lahirnya bayi dan plasenta serta mencerminkan keadaan fisiologis ibu, khususnya sistem reproduksi, kembali ke keadaan sebelum hamil. Fase ini berlangsung selama 6 minggu atau berakhir saat kesuburan kembali. Masa nifas merupakan masa yang rentan bagi para ibu, sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% kematian pada masa nifas terjadi dalam waktu 24 jam setelah kelahiran.<sup>(1)</sup> Pada masa nifas terdapat beberapa adaptasi yaitu adaptasi psikologi, fisiologi dan sosial.<sup>(2)</sup> Namun tidak semua ibu nifas dapat melewati hal tersebut dengan baik, dan dapat berdampak pada masalah psikologis.

Masalah psikologis setelah persalinan merupakan gejala emosional dan perasaan, dimana seseorang merasa murung, tidak bisa tidur, kelelahan fisik yang berlebihan, dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan atas perannya yang baru.<sup>(3)</sup> Pengkajian pada ibu dari aspek psikologi merupakan dasar kesiapan ibu dalam menghadapi peran barunya. Tuntutan sebagai ibu, akan dirasakan semakin berat karena kurangnya pengetahuan wanita akan hal perawatan bayi, terutama pada perempuan yang baru pertama kali melahirkan (*primipara*).<sup>(4)</sup> Secara teoritis masa post partum akan mengalami gangguan psikologis (*maternal blues*) hal ini dipengaruhi oleh perubahan hormon yang dihasilkan setelah melahirkan.<sup>(5)</sup>

Setelah melahirkan terjadi penurunan hormon progesteron dan estrogen secara signifikan. Perubahan kedua hormon inilah yang menjadi penyebab utama *mood swings* pada ibu postpartum. Sebaliknya, setelah melahirkan ibu tidak mendapatkan istirahat yang cukup untuk sembuh secara total setelah melahirkan. Sebagai pencetus depresi postpartum, kurang tidur secara konstan dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan kelelahan.<sup>(6)</sup>

Angka kelahiran di dunia pada tahun 2023 adalah 17,464 kelahiran per 1000 orang, turun 1,15% dari tahun 2022 yaitu 17,873 kelahiran per 1000 orang.<sup>(7)</sup> Data cakupan ibu nifas atau persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan di Indonesia pada tahun 2021 adalah 90,9%.<sup>(8)</sup> Data cakupan ibu nifas atau

persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 adalah 99,5%, dan data cakupan ibu nifas atau persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan di Kabupaten Karanganyar pada tahun 2022 adalah 100%.<sup>(9)</sup>

Gangguan psikologis masa nifas dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu: postpartum blues, depresi postpartum, dan psikosis postpartum. Gangguan psikologis (kejiwaan) pada kemurungan masa postpartum, penurunan nafsu seks, dan kurang percaya diri mengenai kemampuan menjadi seorang ibu dapat sembuh dalam beberapa hari hingga satu minggu. Diperkirakan hampir 50-70% seluruh wanita pasca melahirkan akan mengalami *baby blues* atau *post natal syndrome* yang terjadi pada hari ke 4-10 pasca melahirkan.<sup>(10)</sup>

Beberapa upaya yang dapat dilakukan pada ibu nifas yang mengalami gangguan psikologis antara lain adalah memberikan dukungan sosial dari suami, keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, tenaga kesehatan<sup>(11)</sup> dan beberapa alternative pengobatan nonfarmakologi berupa aromaterapi yang dikenal dapat memberikan relaksasi.

Aromaterapi merupakan pengobatan alternatif dengan memanfaatkan hasil ekstraksi suatu tanaman yang berupa minyak essensial, yang memiliki berbagai khasiat pada kondisi kesehatan seperti mengurangi stress, relaksasi tubuh, pengaturan emosional, insomnia, kecemasan serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh, pernapasan dan sistem peredaran darah. Aromaterapi dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi penggunaanya.<sup>(12)</sup> Salah satu minyak essensial yang dapat digunakan sebagai aromaterapi pada masa post partum atau nifas adalah aromaterapi lemon.

Terapi nonfarmakologi aromaterapi lemon yang dimaksudkan adalah dengan menggunakan minyak essensial dari buah lemon yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk kerongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stes, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan.

Beberapa manfaat dari penggunaan aromaterapi lemon pada masa postpartum yaitu, untuk mengurangi rasa nyeri pasca persalinan<sup>(13)</sup>, menurunkan kecemasan,<sup>(14)</sup> menurunkan kelelahan,<sup>(15)</sup> meningkatkan produksi ASI,<sup>(16)</sup> dan sebagai pencegahan postpartum blues.<sup>(17)</sup> Sehingga dengan banyaknya manfaat aromaterapi lemon khususnya bagi ibu postpartum, penulis tertarik untuk mendalami beberapa penelitian terkait manfaat aromaterapi lemon bagi ibu post partum. Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon pada masa post partum.

## METODE

Studi ini merupakan rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai pengaruh aromaterapi lemon pada masa *postpartum*. Protokol dan evaluasi dari *literature review* adalah PRISMA *checklist* untuk penyeleksian studi yang ditemukan yang disesuaikan dengan tujuan *literature review*. Metode yang digunakan dari studi ini adalah *literature/systematic review*, *experiment*, *quasi experimental* dan kualitatif desain fenomenologi aromaterapi lemon pada masa *postpartum*. Tujuan studi ini adalah mengumpulkan dan menganalisis artikel yang berkaitan dengan aromaterapi lemon pada masa post partum. Pencarian literatur dilakukan pada bulan September hingga bulan Oktober tahun 2023. Data dalam *literature review* ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian peneliti terdahulu mulai dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2023. Cara pengumpulan data dengan database data *ScienceDirect*, *PubMed*, dan *Google Scholar* dalam 10 tahun terakhir. Data yang memenuhi syarat dan ulasan yang relevan yaitu 8.

Pencarian jurnal ataupun artikel dalam *literature review* ini menggunakan kata kunci (*AND*, *OR*, *NOT*) yang dipergunakan untuk menspesifikasikan dan memperluas pencarian, sehingga akan mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang akan digunakan. Pengkajian kualitas pada penelitian ini dengan menggunakan pedoman untuk menganalisis pelaporan di antara yang dipilih yaitu *Critical Appraisal Skills Programe Tools* (CASP). Kata kunci yang digunakan adalah pengaruh aromaterapi lemon pada masa post partum. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS, yang terdiri dari *Population/probleme* adalah bagian masalah yang dianalisis yaitu pelayanan kesehatan, *Intervention* adalah tindakan tertentu atau penatalaksanaan terhadap sebuah permasalahan yaitu pengaruh aromaterapi lemon pada masa post partum, *comparators* adalah intervensi atau penatalaksanaan pembandingan lain yaitu penggunaan aromaterapi lain yang tidak ada hubungannya dengan postpartum, *Outcomes* adalah hasil yang didapatkan dari studi penelitian sebelumnya yaitu menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lemon pada masa post partum, dan *Study design* adalah desain penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu *literature/systematic review*, *experiment*, *quasi experimental*, kualitatif desain fenomenologi, pengabdian masyarakat, dan studi kasus atau laporan kasus.

## HASIL

Tinjauan literatur ini mendapatkan sejumlah 5 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan topik studi, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik artikel yang diperoleh

No	Judul, penulis	Setting	Design	Sample	Instrumen	Hasil
1	The Effect of Lemon Aromatherapy on Decreasing Perineum Pain among Postpartum Women at Noah Arofah Medika Clinic Bekasi District. Ririn Rianti, Andi Julia Rifiana <sup>(18)</sup>	Klinik Noah Arofah Medika Kabupaten Bekasi Tahun: 2020	Quasy Eksperimental: Non-equivalent Control Group Design.	20 ibu postpartum	Numeric Rating Scale (NRS)	Aromaterapi lemon efektif menurunkan skala nyeri perineum pada ibu postpartum

No	Judul, penulis	Setting	Design	Sample	Instrumen	Hasil
2	The Effect of Giving Lemon Aromatherapy to Postpartum Mothers to Reduce Anxiety at TPMB (Midwife Independent Practice) E, Sukasari Village, Cilaku District, Cianjur Regency, Indonesia. Eka Ratnawati, Widia Natalia <sup>(19)</sup>	TPMB (Bidan Praktek Mandiri) E Desa Sukasari Kecamatan Cilaku Kab. Cianjur Tahun: 2023	eksperimen dengan pendekatan <i>one group pre-post-test</i>	20 ibu postpartum	Skala depresi pasca melahirkan Edinburgh (EPDS)	Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan kecemasan ibu nifas
3	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kelelahan pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuwangi Kota Surakarta. Dewi Nisaurrohmah, Wahyu Rima Agustin, Agnes Sri Harti <sup>(15)</sup>	Wilayah Kerja Puskesmas Banyuwangi Kota Surakarta Tahun: 2023	<i>quasy experiment pretest-posttest non-equivalent control group design</i>	32 ibu postpartum	FSS (Fatigue Severity Scale)	Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kelelahan pada ibu postpartum
4	The Effect of Spa Therapy with Dasemon (Lemongrass Leaves and Lemon) on Breast Milk Production and Quality of Life of Post Partum Mothers. Maya Astuti, Fuadah Ashri Nurfurqoni, Sri Wahyuni <sup>(16)</sup>	Puskesmas Kemang Kabupaten Bogor Tahun:2021	<i>pre and post test design with control group</i>	30 ibu postpartum	Observasi produksi ASI dan kuisioner postpartum quality of life questionnaire (PQLQ)	terapi spa dasemon (daun serai dan lemon) berpengaruh terhadap produksi ASI dan kebugaran tubuh ibu post partum
5	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Nifas Sebagai Upaya Antisipasi PostPartum Blues di Wilayah Puskesmas Sangkulirang. Rini Keiza Maylani <sup>(20)</sup>	Wilayah kerja Puskesmas Sangkulirang Tahun: 2020	<i>Pre eksperimental dengan metode one group pre test and post test</i>	20 ibu postpartum	Skala depresi pasca melahirkan Edinburgh (EPDS)	Ada berpengaruh aromaterapi lemon terhadap ibu nifas sebagai antisipasi postpartum blues
6	Implementasi Terapi Musik Klasik, Kompres Hangat, Dan Aromaterapi Lemon Kepada Pasien Post Sectio Caesaria. Sulastri, Fatma Dwi Ariyani <sup>(21)</sup>	RSU PKU Muhammadiyah Surakarta Tahun: 2022	studi kasus atau laporan kasus	Ibu postpartum	Skala REEDA dan intervensi keperawatan dalam panduan SIKI (Standart Intervensi Keperawatan Indonesia)	Terapi musik klasik dan kompres hangat dengan aromaterapi lemon dapat meningkatkan relaksasi otot guna mengurangi nyeri dan menurunkan kecemasan
7	Edukasi dan Implementasi Aromaterapi Lemon (Citrus) untuk Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Yuni Hartati, Dwi Novitasari, Roro Lintang Suryani, Agus Suryono <sup>(22)</sup>	RSUD Dr. Soedirman Kebumen Tahun: 2023	Pre dan post design	30 ibu postpartum	Visual Analog Scale (VAS)	Rata-rata nyeri sebelum dilakukan terapi 6,1 dan setelah dilakukan terapi menjadi 2,7 dan seluruh kegiatan berjalan baik
8	Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan. Rostinah Manurung, Era Noviya <sup>(23)</sup>	Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun: 2018	<i>Quasi experiment: pre-test dan post testwith control group</i>	30 ibu postpartum	Instrumen skala nyeri	Ada pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan nyeri post section caesarea

## PEMBAHASAN

Rianti & Rifiana<sup>(18)</sup> melakukan penelitian tentang efek inhalasi aromaterapi lemon untuk menurunkan nyeri pada *postpartum* dengan desain *non-equivalent control group*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami nyeri perineum akibat laserasi jalan lahir. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, dengankesimpulan bahwa aromaterapi lemon efektif menurunkan skala nyeri perineum pada ibu *postpartum*.

Aromaterapi lemon merupakan salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan penyakit.<sup>(24)</sup> Salah satu zat yang terkandung dalam buah lemon adalah *linalool* yang bermanfaat untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat memberikan efek menenangkan bagi siapapun yang menghirupnya. Selain itu kandungan *limonene* yang merupakan komponen utama senyawa kimia pada jeruk dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan linalil asetat yang terdapat pada aromaterapi lemon bermanfaat untuk menormalkan keadaan emosi serta mempunyai sifat sebagai obat penenang dan mempunyai efek menenangkan atau efek analgesik.<sup>(25)</sup>

Ratnawati & Natalia<sup>(19)</sup> melakukan penelitian tentang efek pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum*, dengan rancangan *one group pre-post-test*, dengan sampel ibu nifas yang mengalami kecemasan. Penelitian menggunakan skala depresi pasca melahirkan *Edinburgh (EPDS)*. Pemberian aromaterapi lemon diberikan secara teratur 4 kali sehari selama lima hari. Peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi lemon dapat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu *postpartum*,

Aromaterapi lemon berpotensi menurunkan kecemasan berkat berbagai komponen aktif yang terkandung dalam minyak esensial lemon. *Limonene* adalah senyawa kimia utama yang ditemukan dalam minyak esensial lemon. Senyawa ini memiliki aroma segar khas lemon dan dipercaya memiliki khasiat relaksasi sehingga dapat membantu meredakan stres dan kecemasan. *Limonene* juga dapat membantu meningkatkan mood dan membuat seseorang merasa lebih tenang. *Limonene* diketahui memiliki sifat relaksasi yang dapat membantu meredakan stres dan kecemasan. Aroma lemon segar dan menyegarkan yang dihasilkan oleh *Limonene* dapat membantu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk menenangkan respons stres dan meningkatkan perasaan tenang. *Limonene* juga mungkin berperan dalam meningkatkan mood. Aroma *Limonene* yang sedap dapat memicu pelepasan *neurotransmitter* yang memengaruhi perasaan bahagia, seperti serotonin dan

dopamin. Hal ini dapat membuat seseorang merasa lebih positif dan bahagia. Senyawa ini dapat memberikan efek menenangkan pada sistem saraf, sehingga dapat membantu mengurangi gejala kecemasan. Hal ini dapat membantu mengatasi perasaan cemas dan tegang yang sering dialami individu menghadapi situasi stres. Kecemasan seringkali juga menimbulkan efek fisik, seperti ketegangan otot, gangguan tidur, dan pernapasan dangkal. *Limonene* dapat membantu meringankan beberapa gejala fisik ini melalui efek relaksasi dan menenangkan. *Limonene* juga dapat membantu mengurangi perasaan cemas yang muncul dalam situasi stres. Hal ini dapat memberikan perasaan lebih stabil secara mental dan mengendalikan emosi.<sup>(26)</sup>

Nisaurrohmah *et al.*<sup>(15)</sup> meneliti tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kelelahan ibu *postpartum*, dengan rancangan *pretest posttest non-equivalent control group*, dengan sampel 32 ibu yang kelelahan setelah melahirkan. Aromaterapi lemon diberikan selama 2 minggu. Instrumen penelitian adalah FSS (*Fatigue Severity Scale*). Peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi kelelahan karena terdapat kandungan zat *aldehid, alkohol, ester, dan limonene* yang ketika dihirup dapat memberikan rasa nyaman bagi tubuh, emosi dan perasaan.

Kelelahan yang dialami ibu *postpartum* disebabkan oleh berbagai faktor seperti usia ibu, tingkat pendidikan, lama rawat inap, depresi, peningkatan kebutuhan metabolisme, kebiasaan merokok, mual muntah, mode persalinan, konsumsi alkohol, dan pengaruh hormon, gangguan tidur karena bayi yang terbangun di malam hari, kesulitan dalam menenangkan bayi, dan harus menyusui di malam hari.<sup>(27)</sup>

Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*citrus lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi yang sangat aman untuk kehamilan dan melahirkan, selain membantu mengurangi kelelahan fisik pada ibu *postpartum*, aromaterapi lemon juga dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Terdapat kandungan *linalool* yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek samping bagi siapapun yang menghirupnya.<sup>(28)</sup>

Astuti *et al.*<sup>(16)</sup> melakukan penelitian tentang pengaruh terapi SPA dengan menggunakan ramuan aromaterapi daun serai dan buah lemon dalam meningkatkan produksi ASI dan kualitas hidup pada *postpartum*. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan *pre and post test with control group*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu *postpartum* hari 14-40 yang ASI-nya kurang lancar. Intervensi yang diberikan meliputi SPA (pijat oksitosin dengan minyak serai 3 kali/minggu selama 2 minggu, minum ramuan lemon 1 kali/hari selama 2 minggu, dan sauna dengan ramuan daun serai lemon 1 kali/minggu selama 2 minggu). Instrumen penelitian menggunakan Observasi produksi ASI dan kuisioner *postpartum quality of life questionnaire* (PQLQ). Dan menyimpulkan bahwa pemberian terapi spa daun serai dan buah lemon berpengaruh terhadap produksi ASI dan kebugaran tubuh ibu *post partum*.

Efek relaksasi yang didapatkan dari aroma wangi dan tajam dari minyak. Ketenangan emosi ibu akan merangsang produksi hormon endorphin (hormon kebahagiaan) sehingga meningkatkan kebugaran ibu. Pijatan pada ibu membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui. Hormon ini juga meningkatkan produksi prolaktin yang berpengaruh kelancaran pengeluaran asi sehingga membuka saluran kelenjar susu dan mengurangi risiko produksi ASI yang kurang lancar.

Dalam keadaan sehat orang dewasa membutuhkan 90 mg vitamin C, ibu hamil memerlukan tambahan 10 mg vitamin C, dan ibu menyusui membutuhkan tambahan 45 mg vitamin C. Pada penelitian ini responden diberikan sari perasan daging lemon. Dari 100 gram lemon import Australia, menghasilkan 19 ml air jeruk peras yang setara dengan 20 gram. Dalam 1 gram perasan daging buah lemon terkandung 0,66 mg vitamin C. Vitamin C yang dibutuhkan ibu menyusui yaitu 135 mg perhari, sehingga untuk mencapai kebutuhan tersebut diperlukan 204 gram air lemon perhari, yang dibagi menjadi 3 kali perhari. Rasa asam segar dari vitamin C dapat diatasi dengan pemberian sedikit gula dan penambahan air putih. Vitamin C ini membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan pasca kehamilan dan persalinan. Jaringan kelenjar laktasi yang berkembang pesat selama kehamilan dan pada saat menyusui membutuhkan vitamin C dan protein yang tinggi untuk pertumbuhan sel. Vitamin C juga mengoptimalkan penyerapan zat besi dan mineral selama masa *postpartum*. Vitamin C dari suplemen ditemukan tidak setara dengan vitamin C yang berasal dari makanan sehat. Makanan sehat yang bisa meningkatkan kadar vitamin C pada ASI. Lemon merupakan makanan/minuman bahan alami, bukan suplemen kimia.<sup>(29)</sup>

Maylani<sup>(20)</sup> melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap ibu nifas sebagai upaya antisipasi *postpartum blues*, dengan desain *one group pretest and posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 ibu nifas 0-14 hari yang mengalami kecemasan yang terdiagnosis *postpartum blues*. Instrumen penelitian menggunakan Skala depresi pasca melahirkan *Edinburgh* (EPDS). Dan menyimpulkan bahwa ada berpengaruh aromaterapi lemon terhadap ibu nifas sebagai upaya antisipasi *postpartum blues*.

*Postpartum blues* adalah salah satu jenis masalah psikologis masa setelah melahirkan, di mana seorang wanita merasa sedih dan segera tertekan. Gejala *postpartum blues* dimulai muncul dua atau tiga hari setelah melahirkan dan biasanya hilang dalam waktu satu atau dua minggu. *Postpartum blues* dikategorikan sebagai sindrom gangguan psikologis ringan, tetapi jika tidak mendapatkan pengobatan yang tepat, penyakitnya akan masuk ke tingkat sedang hingga parah gangguan psikologis yaitu depresi pasca melahirkan dan fase psikosis pascapersalinan. Penyebab *post partum blues* belum diketahui secara pasti, Namun diduga ada beberapa faktor yang termasuk drastis. Perubahan hormonal setelah melahirkan, mempengaruhi bahan kimia di dalamnya

Otak yang mengatur suasana hati, sehingga perasaan atau perasaan seorang wanita emosi mungkin terganggu. Ditambah rasa lelah setelahnya persalinan dan persalinan dan selama masa menyusui bisa juga menyebabkan perubahan dalam aktivitas rutin.<sup>(30)</sup>

Kandungan *linalool* yang merupakan senyawa lain yang sering ditemukan minyak esensial lemon. Senyawa ini memiliki sifat obat penenang dan dapat membantu meredakan kecemasan serta meningkatkan perasaan rileks. *Linalool* juga ditemukan di berbagai tanaman aromaterapi lainnya dan terbukti memiliki efek menenangkan. *Linalool* memiliki sifat obat penenang yang dapat membantu meredakan kecemasan dan stres. Penggunaan minyak esensial yang mengandung *linalool* dalam aromaterapi dapat menciptakan efek

menenangkan yang dapat membantu merilekskan pikiran dan tubuh. *Linalool* dapat membantu meningkatkan perasaan relaksasi dan ketenangan. Hal ini membuatnya berguna dalam mengatasi kecemasan, terutama dalam situasi stres. Senyawa ini juga bisa memberikan efek positif pada suasana hati. *Linalool* dapat membantu meningkatkan perasaan positif dan mengurangi gejala depresi. *Linalool* sering digunakan dalam campuran minyak esensial dan produk aromaterapi untuk menciptakan aroma yang menenangkan.<sup>(31)</sup>

Sulastris *et al.*<sup>(21)</sup> melakukan penelitian tentang implementasi terapi musik, kompres hangat dan aromaterapi lemon pada *postpartum section caesarea*, yang merupakan studi kasus atau laporan kasus, dengan sampel ibu *postpartum*. Implementasi yang diberikan adalah dengan terapi musik klasik dan kompres air hangat dengan aromaterapi lemongrass dilakukan sebanyak 2 kali sehari dengan durasi pemberian terapi musik 30 menit dan kompres air hangat dengan aromaterapi lemon selama 15 menit menggunakan instrument penelitian berupa Skala REEDA dan intervensi keperawatan dalam panduan SIKI (Standart Intervensi Keperawatan Indonesia), dan menyimpulkan bahwa terapi musik klasik dan kompres hangat dengan aromaterapi lemon dapat meningkatkan relaksasi otot guna mengurangi nyeri dan menurunkan kecemasan.

Ibu dengan *post sectio caesaria* pasti merasakan nyeri setelah pengaruh obat bius hilang. Hal itu terjadi karena pada operasi sectionio caesariaterjadi sayatan jaringan ketika operasi. Ketika kontinuitas jaringan terganggu, maka dapat menimbulkan nyeri yang bisa membuat pasien merasa sakit.<sup>(32)</sup> Dampak yang terjadi ketika rasa nyeri tidak segera teratasi yaitu gangguan gerakan fisik, terhambatnya pelekatan, keterbatasan aktivitas hidup sehari-hari, keterlambatan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), kekurangan gizi pada bayi karena nyeri yang dirasakan ibu akibat SC, kualitas tidur buruk, stress, cemas, dan ketakutan akan operasi lebih lanjut.<sup>(33)</sup>

Minyak atsiri lemon mengandung minyak aromatik yang mampu meredakan rasa nyeri. Minyak atsiri lemon mengandung *limeone* 66-80, *geranyl acetate, neutral, terpine* 6-14%, *α pinene* 1-4% dan *mcyne*.<sup>(34)</sup> Jeruk nipis berguna untuk menghambat sistem kerja prostaglandin karena sifat yang antioksidan sehingga senyawa kimia jeruk ini ketika terjadi kerusakan sel, senyawa ini akan mengikat enzim endoperoksida. Enzim *endoperoksida* merupakan salah satu enzim yang bertanggung jawab atas terbentuknya prostaglandin, yang bila menempel akan menghambat terbentuknya mediator nyeri sehingga dapat meredakan nyeri.<sup>(35)</sup> Hartati, Dwi Novitasari *et al.*<sup>(22)</sup> melakukan penelitian tentang edukasi dan implementasi aromaterapi lemon (*cytrus*) untuk penurunan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara edukasi secara personal satu per satu peserta, melakukan tindakan aroma terapi, dan mengukur nyeri pada 2-3 jam atau pada 6 jam post SC. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan skala nyeri sebelum setelah pemberian aromaterapi lemon menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). Aromaterapi lemon diberikan dalam waktu 15 menit. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan rata-rata nyeri sebelum dilakukan terapi 6,1 dan setelah dilakukan terapi menjadi 2,7 dan seluruh kegiatan berjalan baik.

Metode persalinan menggunakan SC dapat menimbulkan nyeri yang disebabkan oleh sayatan pada kulit perut anterior dan dinding pada rahim. Intensitas nyeri juga dipengaruhi berdasarkan metode penutupan kulit dan eksteriorisasi rahim untuk memperbaiki sayatan.<sup>(36)</sup>

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan dengan teknik relaksasi yaitu pernafasan aromaterapi. Aromaterapi adalah metode penggunaan dalam bentuk minyak esensial oil yang dapat memulihkan kesehatan. Minyak esensial dapat mengurangi stres dan memiliki kekuatan analgetik, beberapa minyak esensial juga dapat memberikan obat penenang universal atau bekerja soporifik sehingga dapat meredakan nyeri, salah satunya yaitu lemon. Pemberian minyak esensial dapat diberikan melalui dua rute utama yaitu melalui kulit dan sistem olfaktorius atau saraf yang membawa rangsangan bau ke otak, ketika aromaterapi masuk ke hidung dan membawa partikel mikroskopis dari aromaterapi sehingga mampu memberikan pereda nyeri alami.<sup>(37)</sup>

Manurung & Noviya<sup>(23)</sup> melakukan penelitian tentang pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien *post sectio caesarea*, dengan rancangan *pre-test and post test with control group*. Jumlah sampel 30 ibu post partum *Post Sectio Caesarea*. Peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan nyeri pasca operasi caesarea.

Tindakan *sectio caesarea* (SC) dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya penyakit. Ketidaknyamanan yang dirasakan pasien pasca operasi caesar (SC) dapat menyebabkan risiko komplikasi pada bayi maupun pada ibu.<sup>(38)</sup>

Penanganan yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri pasca sectiono caesarea (SC) berupa penanganan farmakologi. Kombinasi secara farmakologi untuk mengontrol nyeri dengan nonfarmakologi agar intensitas nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan tidak memanjang. Metode non farmakologi bukan merupakan pengganti farmakologi. Tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri. Mengkombinasikan metode nonfarmakologi dan farmakologi adalah cara yang efektif untuk mengontrol nyeri. Manajemen non farmakologi yang biasa digunakan salah satunya adalah dengan menggunakan aromaterapi.<sup>(37)</sup>

Aromaterapi adalah terapi menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aromaterapi ditangkap oleh reseptor dihidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh karena di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengaturan sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi dapat mempengaruhi kondisi psikologis, daya ingat, dan emosi seseorang.<sup>(39)</sup>

Studi literatur ini memiliki rujukan yang masih sangat terbatas, hal ini dapat dibuktikan dengan terbatasnya literatur terkait manfaat aromaterapi pada masa *postpartum*. Literatur terbanyak terdapat pada manfaat aromaterapi dalam mengurangi rasa nyeri pada *postpartum*, namun sangat terbatas untuk literatur mengenai manfaat lain seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan kualitas hidup, mengurangi kelelahan, mengatasi insomnia dan pengaruhnya terhadap *postpartum blues*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* pengaruh aromaterapi lemon pada *postpartum* yaitu menurunkan tingkat nyeri, mengurangi kecemasan, mengurangi kelelahan, meningkatkan produksi ASI dan kualitas hidup serta menurunkan resiko *postpartum blues*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Indrianita V, Nurfantri, Bakoil MB, Fatmawati E, Widjayanti Y, Nurvitriana NC, et al. Kupas tuntas seputar masa nifas dan menyusui serta penyulit/komplikasi yang sering terjadi. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2022.
2. Istiqomah AL, Viandika N, Nisa SMK. Description of the level of anxiety in post partum. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2021;5(4).
3. Fitria L, Ningsih VD, Kulsum U. Pendampingan pembuatan aromaterapi untuk penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas. *Ahsana J Penelit dan Pengabd Kpd Masy*. 2023;1(3).
4. Yanti EM, Fatmasari BD. Buku psikologi kehamilan, persalinan, dan nifas. Pekalongan: Nasya Exapanding Management; 2023.
5. Khairunnisa K, Oktavia E, Putri SRS. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di PMB Arinta Lindari tahun 2023. *Humantech J Ilm Multidisiplin Indones*. 2023;2(12).
6. Yuliani E. Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui : buku ajar. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2022.
7. Macrotrends. World birth rate 1950-2023. *Macro Trends*; 2023.
8. Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
9. Dinkes Prov. Jawa Tengah. Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2022. Semarang; Dinkes Prov. Jateng; 2022.
10. Nova S, Zagoto S. Gambaran pengetahuan ibunifas tentang adaptasi psikologis pada masa nifas di Klinik Pratama Afiah Pekanbaru. *J Midwifery Sci*. 2020;9(2).
11. Winarni LM, Winarni E, Ikhlasiah M. Pengaruh dukungan suami dan bonding attachment dengan kondisi psikologi ibu postpartum di RSUD Kabupaten Tangerang. *J Ilm Bidan*. 2018;3(2).
12. Paula D, Luis P, Pereira OR, Maria Joao S. Aromatherapy in the control of stress and anxiety. *Altern Integr Med*. 2017;06(04).
13. Handayani YU, Ulandari N. Pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunannya nyeri perineum pada ibu post partum 1-2 hari di BPM “H” Bukittinggi tahun 2018. *J Ilmu Kesehat Afiah*. 2018;5(2).
14. Rahayu MA. Pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember. *J Wiyata Penelit Sains dan Kesehat*. 2023;10(3).
15. Nisaurrohmah D, Agustin WR, Harti AS. Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kelelahan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Banyuwangy Kota Surakarta. 2023;000:1–8.
16. Astuti M, Nurfurqoni FA, Wahyuni S. The effect of SPA therapy with dasemon (lemon leaves) on breast milk production and quality of life of postpartum mothers. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung*. 2021;13(2):427–35.
17. Sundara AK, Larasati B, Meli DS, Wibowo DM, Utami FN, Maulina S, et al. Review article: aromaterapi sebagai terapi stres dan gangguan kecemasan. *J Buana Farma J Ilm Farm*. 2022;2(2).
18. Rianti R, Julia Rifiana A. The effect of lemon aromatherapy on decreasing perineum pain among postpartum women at Noah Arofah Medika Clinic Bekasi District in 2020. *J Glob Res Public Heal*. 2020;5(2):164–70.
19. Ratnawati E, Natalia W. The effect of giving lemon aromatherapy to postpartum mothers to reduce anxiety at TPMB E, Sukasari Village, Cilaku District, Cianjur Regency, Indonesia. *Arch Med Case Reports*. 2023;4(5):472–5.
20. Maylani RK. Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap ibu nifas sebagai upayaantisipasi postpartum blues di wilayah Puskesmas Sangkulirang. Samarinda: Poltekkes Kemenkes Kaltim; 2020.
21. Sulastri, Ariyani FD. Implementasi terapi musik klasik, kompres hangat, dan aromaterapi lemon kepada pasien post sectio caesaria. *J Kebidanan*. 2023;15(1).
22. Hartati Y, Novitasari D, Suryani RL, Suryono A. Edukasi dan implementasi aromaterapi lemon (cytrus) untuk penurunan skala nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. *J Peduli Masy*. 2023;5(3).
23. Manurung R, Noviya E. Pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien post sectio caesarea di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan. *J Ilm Keperawatan IMELDA*. 2019;5(1).
24. Rahmayati E, Hardiansyah R, Nurhayati. Pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi laparatomi. *J Kesehat*. 2018;9(3).
25. Agustina N. Studi kasus efektifitas aromaterapi lemon dan bitter orange terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif di PMB Nurmaladewi, SST 2022. Bandar Lampung: Poltekkes Tanjung Karang; 2020.
26. Caroline IR. Kajian pustaka: tinjauan efektivitas penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi. *MEDFARM J Farm dan Kesehat*. 2022;11(2).
27. Henderson J, Alderdice F, Redshaw M. Factors associated with maternal postpartum fatigue: an observational study. *BMJ*. 2019;9(7).
28. Pratiwi F, Subarnas A. Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Farmaka*. 2020;18(3):66–75.
29. Kemenkes RI. Permenkes R1 No 28 Tahun 2019. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
30. Olii N, Salman, Abdul NA, Astuti SCD, Porouw HS, Mohamad E, et al. Literature review: determinants of

- postpartum blues. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2023;8.
31. Andarwulan S. *Terapi komplementer kebidanan.* Bogor: Guepedia; 2021.
  32. Megawahyuni A, Hasnah, Azhar MU. Pengaruh relaksasi nafas dalam dengan teknik meniup balon terhadap perubahan skala nyeri pasca operasi seksio sesarea di RSIA Bahagia Makassar. *J Kesehat.* 2018;11(1).
  33. Utami S. Efektivitas aromaterapi bitter orange terhadap nyeri post partum sectio caesarea. *Unnes J Public Heal.* 2016;5(4).
  34. Suwanti S, Liliana MWA. Pengaruh aromaterapi lemon (cytrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta. *J Keperawatan Respati Yogyakarta.* 2018;5(1).
  35. Namazi M, Akbari SAA, Mojab F, Talebi A, Majd HA, Jannesari S, Namazi M, Amir S, Akbari A, Mojab F, Talebi A, Majd HA, Jannesari S. Effects of citrus aurantium (bitter orange) on the severity of first-stage labor pain. *Iran J Pharm Res IJPR.* 2014;13(3).
  36. Capogna G. *Anesthesia for cesarean section.* Springer. 2017.
  37. Sulistyowati. *Aromaterapi mengurangi nyeri.* Malang: Wineka Media; 2018.
  38. Safaah S, Purnawan I, Sari Y. Perbedaan efektivitas aromaterapi lavender dan aromaterapi peppermint terhadap nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Ajibarang. *Bionursing.* 2019;1(1).
  39. Sari LY, Nurjanah NAL, Umami DA. Khasiat aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan primigravida di BPM Indra Iswari. *J Midwifery.* 2023;11(1).