PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KELELAHAN DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GUGUAK PANJANG

Sri Irma Wulandari[1], Marizki Putri[2], Rezi Prima[3]

[1,2,3]*Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*
E-mail : sriirmawulandari31@gmail.com[1], marizkiputri16@gmail.com[2], rprima63@gmail.com[3]

ABSTRAK

Fenomena kelelahan dan gangguan tidur pada ibu postpartum merupakan masalah umum yang sering tidak tertangani secara optimal. Kondisi ini menghambat pemulihan fisik dan psikologis serta mengganggu kemampuan merawat bayi. Kelelahan yang berkelanjutan dapat berdampak negatif pada kualitas pengasuhan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu adalah aromaterapi, khususnya dengan lemon, yang dikenal memiliki efek menenangkan, menyegarkan, dan mampu meredakan stres serta meningkatkan kenyamanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Guguak Panjang Bukittinggi tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasy eksperimen), melibatkan populasi 32 ibu postpartum yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sehingga mendapatkan sampel 24 responden. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner kelelahan dan kualitas tidur.Teknik analisa data yaitu menggunakan uji Paired sample T-test. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa rerata tingkat kelelahan sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 30.33, sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon meningkat menjadi 35,62. Sementara itu, rerata kualitas tidur sebelum intervensi adalah 17,29, dan meningkat menjadi 26,00 setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kelelahan dan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon (p = 0.000). Berdasarkan hasil peneltian Pemberian aromaterapi lemon terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum. Efek menenangkan dan menyegarkan dari aroma lemon membantu menciptakan suasana yang lebih rileks, sehingga berkontribusi positif terhadap pemulihan fisik dan psikologis ibu setelah melahirkan untuk itu diharapkan dapat memanfaatkan aromaterapi lemon sebagai upaya mandiri yang aman dan mudah dilakukan di rumah untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : *Pemberian, Aromaterapi, Kelelahan, Kualitas Tidur,Ibu Postpartum*

ABSTRAK

The phenomenon of fatigue and sleep disturbances among postpartum mothers is a common issue that often goes unaddressed optimally. This condition hinders both physical and psychological recovery and impairs the mother's ability to care for her infant. Persistent fatigue can negatively impact the quality of caregiving. One promising non-pharmacological intervention is aromatherapy, particularly using lemon essential oil, which is known for its calming, refreshing properties that help reduce stress and enhance comfort. study aims to determine the effect of lemon aromatherapy on fatigue and sleep quality among postpartum mothers in the working area of Guguak Panjang Public Health Center, Bukittinggi, in 2025. A quantitative approach with a quasi-experimental design was employed, involving a population of 32 postpartum mothers. Using purposive sampling, 24 respondents were selected as the study sample. Instruments used included a fatigue questionnaire and a sleep quality questionnaire. The data analysis technique uses the Paired sample T-Test. Based on the analysis, the average fatigue score before the administration of lemon aromatherapy was 30,33, which increased to 35,62 after the intervention (indicating reduced fatigue, assuming a higher score reflects less fatigue). Similarly, the average sleep quality score improved from 17.29 before the intervention to 26.00 afterward. Statistical testing revealed a significant difference in fatigue levels and sleep quality before and after the administration of lemon aromatherapy ($p = 0.000$). These findings indicate that lemon aromatherapy is effective in reducing fatigue and improving sleep quality among postpartum mothers. The calming and refreshing effects of lemon scent contribute to creating a more relaxed environment, positively supporting the physical and psychological recovery process after childbirth. It is therefore recommended that lemon aromatherapy be utilized as a safe and simple self-care strategy at home to alleviate fatigue and enhance sleep quality.

Keywords : *Giving, Aromatherapy, Fatigue, Sleep Quality, Postpartum Mothers*

PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode kritis yang dimulai setelah persalinan hingga sekitar enam minggu berikutnya, di mana ibu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu pada masa ini adalah kelelahan fisik dan gangguan kualitas tidur. Kelelahan postpartum dapat terjadi akibat perubahan hormonal, kehilangan darah saat persalinan, menyusui, serta penyesuaian terhadap peran baru sebagai ibu. Gangguan tidur juga umum terjadi karena pola tidur bayi yang belum teratur dan tuntutan perawatan bayi yang membutuhkan perhatian sepanjang hari dan malam. Apabila tidak ditangani dengan baik, kelelahan dan gangguan tidur dapat memengaruhi proses pemulihan ibu, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti baby blues bahkan depresi postpartum.

Berbagai intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan untuk membantu mengatasi keluhan ini, salah satunya adalah aromaterapi, yaitu penggunaan minyak esensial dari tumbuhan yang memiliki efek terapeutik melalui sistem penciuman. Salah satu jenis aromaterapi yang banyak digunakan adalah aromaterapi lemon, yang berasal dari ekstrak kulit buah lemon (Citrus limon). Minyak esensial lemon diketahui memiliki efek menenangkan, menyegarkan, serta dapat membantu meningkatkan suasana hati dan meredakan kelelahan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa senyawa dalam aromaterapi lemon seperti limonene dan linalool memiliki sifat relaksan yang mampu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi ketegangan fisik maupun mental. Aromaterapi lemon juga dinilai aman, mudah digunakan, dan tidak menimbulkan efek samping yang serius, sehingga cocok diterapkan pada ibu postpartum.

Namun, meskipun efektivitas aromaterapi lemon telah banyak diteliti di luar negeri, penggunaan dan pemanfaatannya di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas masih tergolong minim, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Guguak Panjang. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengevaluasi pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kelelahan dan kualitas tidur ibu postpartum, agar dapat menjadi alternatif terapi pendukung dalam perawatan masa nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian aromaterapi lemon dapat secara signifikan menurunkan tingkat kelelahan dan memperbaiki kualitas tidur ibu postpartum, serta memberikan dasar ilmiah untuk pengembangan intervensi nonfarmakologis di pelayanan kebidanan komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengumpulan data yang dapat diukur dalam bentuk angka numerik. Metode kuantitatif ini digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap tingkat kelelahan ibu postpartum. Populasi penelitian ini diambil dari Ibu postpartum yang berusia 6-42 hari setelah melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Panjang sebanyak 32 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling, dengan menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan sampel 24. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rerata Kelelahan pada Ibu Postpartum Sebelum dan sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Guguak Panjang Bukittinggi (n=24)

Kondisi	Mean	SD
PreTest	30.33	5.011
PostTest	35.62	6.281

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil rerata kelelahan sebelum diberikan aroma terapi dengan mean 30.33 dan didapatkan hasil rerata kelelahan sesudah diberikan aroma terapi dengan mean 35.62.

Tabel 2. Rerata terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon.

Kondisi	Mean	SD
PreTest	17.29	1.922
PostTest	26.00	1.794

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil rerata kualitas tidur sebelum diberikan aroma terapi dengan mean 17.29 dan didapatkan hasil rerata kualitas tidur sesudah diberikan aroma terapi dengan mean 26.00.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon Terhadap Kelelahan dan kualitas tidur pada Ibu Postpartum di Puskesmas Guguak Panjang Bukittinggi (n=24)

Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	Sig. (2-Tailed)
Pre Kelelahan-Post Test	30.33-35.62	5.385	1.099	-7.566	-3.018	-4.814	.000
Pre Kualitas Tidur-Post Kualitas	17.29-26.00	2.368	0.483	-9.708	-7.708	-18.017	.000

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test, diperoleh nilai rata-rata perbedaan (mean) antara skor kelelahan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon sebesar -5,292 dengan standar deviasi 5,385 dan standar error mean sebesar 1,099. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kelelahan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Untuk Kualitas tidur, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai PreTest dan PostTest. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -8,708 dengan simpangan baku 2,368 dan standar error 0,483. Nilai t sebesar -18,017 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05), yang berarti perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Kelelahan Sebelum dan Sesudah pada Ibu Postpartum: Penelitin ini sejalan dengan penelitin Dewi (2023) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lemon didapatkan tingkat kelelahan pada kelompok perlakuan ibu postpartum lelah sedang sebanyak 14

orang (87,5%). Setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi lemon didapatkan hasil bahwa tingkat kelelahan setelah diberikan intervensi berada dalam kategori tidak lelah sebanyak 16 orang (100%).

Rerata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah pada Ibu Postpartum: Penelitian yang dilakukan oleh Prayogi dan Widiatrilupi (2025) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kemuningsari Kidul. Kedua studi tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi, baik lemon maupun lavender, memiliki efek menenangkan yang dapat membantu memperbaiki pola tidur.

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Kelelahan Ibu Postpartum: Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2023) menunjukkan bahwa uji Wilcoxon dari hasil intervensi pemberian aromaterapi lemon terhadap kelelahan pada pre test dan post test dengan nilai P Value = 0,000 (P Value < 0,005). Menurut penelitian Aulialiasari (2020), aromaterapi yang dilakukan oleh perawat kepada pasien sangat berpengaruh terhadap manajemen kelelahan, disimpulkan bahwa aromaterapi secara inhalasi sangat signifikan menurunkan kelelahan pada pasien.

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum: Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanti (2021) yang menunjukkan hasil setelah intervnsi 3 kali seminggu selama 2 minggu ibu menyusui mengalami peningkatan kualitas tidur berdasarkan skor PSQI. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2021) menunjukkan terjadi perbaikan signifikan pada dimensi durasi, efisiensi dan kualitas tidur subjektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kelelahan dan peningkatan kualitas tidur pada ibu postpartum. Penggunaan aromaterapi lemon secara rutin terbukti memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta membantu memperbaiki pola tidur yang terganggu akibat perubahan fisiologis dan psikologis pasca persalinan.

Saran

Disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan di wilayah kerja Puskesmas, mempertimbangkan penggunaan aromaterapi lemon sebagai salah satu bentuk intervensi alternatif dalam perawatan ibu postpartum, terutama untuk mengatasi kelelahan dan gangguan tidur. Puskesmas juga dapat mengadakan pelatihan atau penyuluhan mengenai manfaat dan cara penggunaan aromaterapi bagi ibu-ibu di kelas ibu hamil maupun kelas ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Pratama, R. (2021). Pengaruh aromaterapi terhadap pengurangan stres pada ibu postpartum. Jurnal Psikologi Klinis, 28(3), 102-110.

Pratama,R., & Wijaya, M. (2021). Penggunaan aromaterapi dalam penanganan keluhan psikosomatis ibu postpartum. Journal of Alternative Medicine, 11(1), 88-95.

Pratiwi, D. A., & Wulandari, S. (2020). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap tingkat kelelahan pasien pasca operasi. Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1), 12–20.

Prayogi, E.W., & Widiatrilupi, R.M.V.(2025).Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Kemuningsari Kidul. Jurnal Kebidanan Terpadu,12(1),45–52.

Rahayu, D. (2021). Peningakatan Kualitas Tidur Ibu Postpartum melalui Aromaterapi Lemon. Jurnal Kesehatan Resproduksi. 6 (2) 44-51.

Rahmawati, D., & Sutrisno, T. (2022). Kelelahan fisik dan emosional pada ibu postpartum: Faktor penyebab dan dampaknya. Jurnal Kesehatan Masyarakat,27(4), 45-50.

Sari, D. P. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon dan Lavender terhadap Frekuensi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trisemester I di Puskesmas Karya Mulita Kota Pontianak.

Setyaningrum, N. (2021). Minyak Atsiri dan Aromaterapi : Kandungan dan Manfaat Klinisnya. Surabaya : Graha Ilmu Kesehatan.

Sukardi, D. (2020).Manfaat aromaterapi dalam mengurangi kelelahan pada ibu postpartum: Studil iteratur. Jurnal Kesehatan Terpadu, 18(2), 134-141.

Sulisworo, D. (2020). psikonueroimunologi dalam Pendekatan Holistik. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Suwondo, A. (2021). Aromaterapi sebagai terapi komplementer dalam pelayanan keperawatan. Yogyakarta: Deepublish.

Widayatuti, M. (2021). Relaksasi dalam Praktik Keperawatan : Penerapan Teori Benson. Jakarta : Salemba Medika.

Yuliana, E. (2019). Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Ibu Postpartum. bandung : Alfabeta.

Yuliani, E., Aksari, S. T., Khomsah, Y. S., & Rantauni, D. A. (2024). Pengaruh aromaterapi minyak esensial lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu postpartum sectio caesarea. Jurnal Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(3), 587–598.

Yundha, R. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kelelahan pada Ibu Nifas. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 8 (2), 60-68.

Yusuf, A.,& Mahendra,P. (2024). Persepsi ibu postpartum terhadap intervensi aromaterapi lemon dalam mengurangi kelelahan. Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 20(1), 55-63.