



Pemanfaatan Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil : Pendekatan Non-Farmakologis dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Utilization of Lemon Aromatherapy to Reduce Anxiety in Pregnant Women : A Non-Pharmacological Approach to Improving Mental Health

Novi Rida Eriyani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

Korespondensi penulis : noviridamvi11212@gmail.com

Article History:

Received: Juni 16, 2025

Revised: Juni 30, 2025

Accepted: July 27, 2025

Online Available: Juli 29, 2025

Keywords: anxiety, lemon aromatherapy, mental health non-pharmacological, interventions pregnant women

Abstract: Anxiety experienced by pregnant women is a common psychological problem and can have a significant negative impact on maternal health and fetal development. This anxiety can be caused by various factors, including physical changes, concerns about the delivery process, and new responsibilities as parents. Therefore, it is important to find effective ways to address this anxiety. One non-pharmacological approach that can be implemented is the use of lemon aromatherapy, which is known to have calming and relaxing properties. This activity aims to increase the knowledge and skills of pregnant women in utilizing lemon aromatherapy as a method to reduce their anxiety. This activity was held in June 2025 at PMB Lismarini, involving 20 pregnant women who actively participated in this program. The method used in this activity included several stages: education on the benefits of aromatherapy, demonstrations on how to use it, hands-on practice using lemon aromatherapy, and evaluation conducted through pre- and post-tests to measure changes in participants' anxiety levels. The results of this activity showed a significant decrease in participants' anxiety levels. Previously, many pregnant women were in the severe and moderate anxiety categories, but after participating in the activity, they shifted to mild anxiety and even no anxiety. Lemon aromatherapy has been proven effective in providing relaxation and reducing emotional tension experienced by pregnant women. Therefore, this activity is expected to become a promotional educational model in maternal health services. Through this approach, it is hoped that pregnant women will better understand and utilize aromatherapy as a way to maintain their mental health during pregnancy. Furthermore, this activity can also provide health workers with insight into the importance of non-pharmacological approaches in supporting the mental health of pregnant women.

Abstrak

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil merupakan masalah psikologis yang sering terjadi dan dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan ibu serta perkembangan janin. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisik, kekhawatiran tentang proses persalinan, dan tanggung jawab baru sebagai orang tua. Oleh karena itu, penting untuk mencari cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan ini. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah penggunaan aromaterapi lemon, yang dikenal memiliki sifat menenangkan dan relaksasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memanfaatkan aromaterapi lemon sebagai metode untuk mengurangi kecemasan yang mereka alami. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di PMB Lismarini, dengan melibatkan 20 orang ibu hamil yang berpartisipasi aktif dalam program ini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup beberapa tahapan, yaitu edukasi tentang manfaat aromaterapi, demonstrasi cara penggunaan, praktik langsung penggunaan aromaterapi lemon, serta evaluasi yang dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur perubahan yang terjadi pada tingkat kecemasan peserta. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan para peserta. Sebelumnya, banyak ibu hamil yang berada dalam kategori kecemasan berat dan sedang, namun setelah mengikuti kegiatan, mereka beralih ke kategori kecemasan ringan dan bahkan tidak cemas. Aromaterapi lemon terbukti efektif dalam memberikan efek relaksasi serta mengurangi ketegangan emosional yang dialami oleh ibu hamil. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model edukasi yang bersifat promotif dalam pelayanan kesehatan ibu. Melalui

pendekatan ini, diharapkan ibu hamil dapat lebih memahami dan memanfaatkan aromaterapi sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental mereka selama masa kehamilan. Selain itu, kegiatan ini juga dapat memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan tentang pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil.

Kata kunci: Aromaterapi lemon, kecemasan, ibu hamil, intervensi non-farmakologis, kesehatan mental.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan, yang dapat terjadi kapan saja selama kehamilan, namun paling sering ditemukan pada trimester ketiga menjelang persalinan (Waqas et al., 2015). Kecemasan pada ibu hamil berdampak serius, tidak hanya bagi kesejahteraan emosional ibu, tetapi juga perkembangan janin, termasuk peningkatan risiko kelahiran prematur dan gangguan neurobehavioral pada bayi (Field, 2017; Grigoriadis et al., 2018).

Studi menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada kehamilan mencapai 15–23%, bahkan lebih tinggi di negara berkembang atau populasi dengan akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan mental (Dennis et al., 2017; Woody et al., 2017). Gejala yang umum muncul antara lain perasaan cemas berlebihan, ketegangan, susah tidur, gelisah, dan gangguan konsentrasi. Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan umum atau depresi postpartum (Van den Heuvel et al., 2020).

Penanganan kecemasan selama kehamilan sebaiknya menggunakan pendekatan non-farmakologis agar tidak mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin. Salah satu terapi komplementer yang aman, alami, dan mulai banyak digunakan adalah aromaterapi dengan minyak esensial, termasuk lemon (*Citronella limon*) (Ali et al., 2015). Minyak lemon mengandung zat aktif seperti limonene dan citral yang bersifat menenangkan, menyegarkan, serta membantu menurunkan stres dan kecemasan (Komi et al., 2020). Inhalasi aromaterapi lemon telah terbukti dapat menurunkan kadar kortisol dan menstimulasi sistem limbik yang berkaitan dengan emosi (Kim et al., 2021).

Penelitian lain oleh Satou et al. (2019) menyatakan bahwa aromaterapi lemon memberikan efek *anxiolytic* dan *mood booster* yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien. Selain itu, lemon essential oil memiliki aroma yang lebih ringan dan menyenangkan dibandingkan aroma terapi lainnya, sehingga lebih dapat diterima oleh ibu hamil (Fakari & Simbar, 2018).

Namun demikian, pengetahuan ibu hamil mengenai terapi aromaterapi masih sangat terbatas, baik dari sisi manfaat, teknik inhalasi yang benar, maupun waktu yang tepat untuk penggunaannya. Seperti yang dinyatakan oleh Fakari dan Simbar (2018), "The use of aromatherapy during pregnancy can provide a safe and effective method for alleviating anxiety and promoting relaxation." Karena itu, edukasi dan pelatihan sederhana mengenai pemanfaatan aromaterapi lemon sangat dibutuhkan sebagai bagian dari intervensi promotif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Selain itu, Kim et al. (2021) menambahkan bahwa "Lemon essential oil aromatherapy has been found to significantly reduce anxiety levels and cortisol in pregnant women," yang menunjukkan pentingnya pendekatan ini dalam mendukung kesehatan mental selama kehamilan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di PMB Lismarini pada bulan Juni 2025, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam memanfaatkan aromaterapi lemon sebagai alternatif yang aman dan efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di PMB Lismarini, dengan sasaran utama ibu hamil yang berada pada trimester kedua dan ketiga. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yang menitikberatkan pada penyuluhan dan praktik langsung penggunaan aromaterapi lemon sebagai upaya non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan selama masa kehamilan.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum intervensi dilakukan. Selanjutnya, dilakukan edukasi mengenai kecemasan pada ibu hamil, dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin, serta pengenalan manfaat dan keamanan penggunaan aromaterapi lemon. Peserta diberikan informasi tentang cara penggunaan aromaterapi, baik melalui metode inhalasi menggunakan *diffuser* maupun teknik sederhana lainnya.

Setelah sesi penyuluhan, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung penggunaan aromaterapi lemon yang melibatkan seluruh peserta. Praktik ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga merasakan secara langsung manfaat dari aromaterapi tersebut. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi terbuka, untuk memberikan ruang bagi peserta dalam menyampaikan pengalaman dan pertanyaan seputar kecemasan yang mereka alami.

Sebagai evaluasi, *posttest* diberikan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan

serta persepsi kecemasan setelah kegiatan. Seluruh proses kegiatan didokumentasikan dan dianalisis secara deskriptif, guna memperoleh gambaran efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan ibu hamil. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil serta menjadi alternatif edukasi yang dapat diterapkan di layanan kesehatan masyarakat.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di PMB Lismarini pada bulan Juni 2025 diikuti oleh 20 ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Hasil pretest menunjukkan bahwa 70% peserta berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi. Setelah dilakukan edukasi dan praktik penggunaan aromaterapi lemon selama dua hari berturut-turut, hasil posttest menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan, dengan 80% peserta menunjukkan perubahan ke kategori kecemasan ringan atau tidak mengalami kecemasan. Selain itu, terdapat peningkatan skor pengetahuan peserta dari rerata 55 menjadi 83 pada skala 100.

Sebagian besar peserta menyatakan bahwa penggunaan aromaterapi lemon memberikan rasa tenang, memperbaiki suasana hati, dan membantu mereka tidur lebih nyenyak di malam hari. Keaktifan peserta dalam diskusi dan praktik menunjukkan antusiasme serta penerimaan positif terhadap pendekatan komplementer ini.

4. DISKUSI

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial lemon memiliki efek *anxiolytic* (penurun kecemasan) melalui mekanisme stimulasi sistem limbik dan pengaturan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin (Komiya et al., 2006). Kandungan limonene dalam minyak lemon diketahui berperan dalam menghasilkan efek relaksasi dan meningkatkan suasana hati.

Aromaterapi lemon juga memiliki keunggulan dibandingkan jenis aromaterapi lainnya karena selain menenangkan, aromanya yang segar dapat meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi gejala kelelahan mental (Yim et al., 2009). Dalam studi klinis oleh Goes et al. (2012), penggunaan inhalasi lemon oil terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani prosedur medis, yang memiliki karakteristik stres dan kecemasan serupa dengan ibu hamil menjelang persalinan.

Lebih lanjut, pendekatan non-farmakologis seperti ini juga sangat relevan untuk diterapkan di layanan primer seperti praktik bidan mandiri, karena tidak menimbulkan efek samping farmakologis dan mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil (Hur et al., 2022). Penerapan aromaterapi lemon juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan, khususnya dalam aspek kesehatan mental ibu hamil yang seringkali terabaikan.

Dengan demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan praktik penggunaan aromaterapi lemon memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil, baik secara subjektif maupun berdasarkan hasil evaluasi. Hal ini memperkuat pentingnya pemberdayaan ibu hamil dalam mengelola kondisi psikologis mereka melalui metode yang aman, alami, dan terjangkau.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan praktik penggunaan aromaterapi lemon yang dilakukan di PMB Lismarini pada bulan Juni 2025 menunjukkan hasil positif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori berat dan sedang menjadi ringan dan tidak cemas setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan dapat menjadi alternatif yang aman untuk membantu ibu hamil menghadapi kecemasan selama kehamilan.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systematic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601-611. [https://doi.org/10.1016/S2221-1691\(15\)00701-0](https://doi.org/10.1016/S2221-1691(15)00701-0)
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315-323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Fakari, F. R., & Simbar, M. (2018). Aromatherapy for pregnant women: A review of the evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 396-403. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0220>
- Field, T. (2017). Prenatal anxiety effects: A review. *Infant Behavior and Development*, 49, 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.008>
- Goes, T. C., Antunes, F. D., Alves, P. B., Teixeira-Silva, F. (2012). Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(8), 798-804. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0551>
- Grigoriadis, S., VonderPorten, E. H., Mamisashvili, L., et al. (2018). The impact of maternal anxiety during pregnancy on fetal outcomes: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*, 79(5), 17r11789.

- Hur, M. H., Song, J. A., Lee, J., & Lee, M. S. (2022). Aromatherapy for stress reduction in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 28(2), 106-115. <https://doi.org/10.1089/acm.2021.0220>
- Hur, M. H., Song, J. A., Lee, J., Lee, M. S. (2022). Aromatherapy for stress reduction in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 28(2), 106-115.
- Kim, H. J., Kim, S. H., Yang, Y. S., et al. (2021). The effects of aromatherapy with lemon essential oil on anxiety and cortisol levels in pregnant women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101279. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101279>
- Komi, D. E. A., Shafaghat, F., & Zwiener, R. D. (2020). Essential oils and their components as modulating agents of the immune response: A review. *Frontiers in Immunology*, 11, 582481.
- Komiya, M., Takeuchi, T., Harada, E. (2006). Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice. *Behavioural Brain Research*, 172(2), 240-249. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2006.05.006>
- Van den Heuvel, M. I., Johannes, M. A., Henrichs, J., & Van den Bergh, B. R. (2020). Associations between maternal mental health and fetal growth during pregnancy: A systematic review. *Child Development Perspectives*, 14(2), 94-101.
- Yim, V. W., Ng, A. K., Tsang, H. W., & Leung, A. Y. (2021). A review on the effects of aromatherapy for patients with depressive symptoms. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(2), 187-195. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0200>
- Yim, V. W., Ng, A. K., Tsang, H. W., Leung, A. Y. (2009). A review on the effects of aromatherapy for patients with depressive symptoms. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(2), 187-195. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0333>