

MANFAAT AROMATERAPI LEMONGRASS INHALASI TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRA PEMASANGAN DAN ATAU PELEPASAN KB IUD

Resty Anggraeni¹, Rani Safitri², Rosyidah Alfitri³

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr. Soepraoen Malang/Midwifery^{1,2,3}

e-mail: ¹kirvyresty@gmail.com, ²raniandriatno@gmail.com, ³rosyidah.alfitri@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRACT

The main problem faced by Indonesia is the high population growth. The government is trying to suppress growth with the family planning program. Government policies on family planning lead to the use of long-term contraception (IUD). IUD coverage in Indonesia is still very small because patients experience anxiety when they are about to be inserted. Aromatherapy is a recovery therapy that utilizes essential oils derived from plant extracts that can reduce anxiety. Lemongrass is a type of spice that has a calming effect so it can overcome anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of inhalation lemongrass aromatherapy on anxiety levels in patients pre-insertion and/or removal of the IUD. The research design used a pre-experimental design, a One-Group Pre-Test-Post-Test Design. Total Sample 32 respondents with purposive sampling method. Retrieval of data using a questionnaire, test analysis using the Wilcoxon test. The results of this study based on the assessment of the anxiety scale after being given the intervention showed that respondents who were not anxious experienced an increase, namely 12 respondents and those who experienced severe anxiety were 0 respondents. The conclusion of the study is that Asymp Sign (2-tailed) is worth 0.000 with a value of $0.000 \leq 0.05$. So that H_0 is rejected and H_1 is accepted, there is an effect of inhalation of Lemongrass on anxiety levels in patients pre-installation and/or removal of IUD KB. Based on the analysis, it was concluded that the level of anxiety can be reduced or even eliminated by non-pharmacological techniques (Aromatherapy), one of which is Lemongrass Aromatherapy which is proven to reduce anxiety.

Keywords: IUD family planning acceptors; lemongrass aromatherapy; anxiety.

ABSTRAK

Masalah utama Indonesia adalah tingginya pertumbuhan penduduk. Pemerintah berupaya menekan pertumbuhan dengan Program KB, Kebijakan pemerintah tentang KB mengarah pada pemakaian kontrasepsi jangka Panjang (IUD). Cakupan IUD di Indonesia masih sangat kecil karena pasien mengalami kecemasan saat akan dilakukan pemasangan. Aromaterapi adalah terapi pemulihan yang memanfaatkan minyak esensial berasal dari ekstrak tanaman yang dapat menurunkan kecemasan. Lemongrass merupakan salah satu jenis rempah yang berefek menenangkan sehingga dapat mengatasi kecemasan. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lemongrass Inhalasi Terhadap Tingkat Cemas pada Pasien Pra Pemasangan dan atau Pelepasan IUD. Design Penelitian menggunakan Pra experiment, rancangan One-Group Pra-Test-Post-Test Design. Jumlah Sampel 32 responden dengan metode purposive sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner, uji analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil Penelitian ini berdasarkan penilaian skala cemas setelah diberikan intervensi menunjukkan responden tidak cemas mengalami penambahan yaitu 12 responden dan yang mengalami cemas berat 0 responden. Kesimpulan penelitian yaitu Asymp Sign (2-tailed) bernilai 0,000 dengan nilai $0,000 \leq 0,05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, ada Pengaruh Pemberian Lemongrass inhalasi terhadap Tingkat cemas pada Pasien Pra Pemasangan dan atau Pelepasan KB IUD. Berdasarkan analisis disimpulkan tingkat cemas dapat diturunkan bahkan dihilangkan dengan Teknik non farmakologi (Aromaterapi), salah satunya Aromaterapi Lemongrass yang memang terbukti menurunkan kecemasan

Kata kunci: akseptor KB IUD; aromatherapy lemongrass; kecemasan.

PENDAHULUAN

Masalah utama yang dihadapi Indonesia adalah dibidang kependudukan yang masih tingginya pertumbuhan penduduk. Besarnya jumlah penduduk tersebut tentu akan berpengaruh pada aspek kesehatan, terutama kesehatan ibu dan anak. Semakin tinggi pertumbuhan penduduk semakin besar usaha pemerintah untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu pemerintah terus berupaya untuk menekan laju pertumbuhan dengan Program Keluarga Berencana (Saifudin, 2013). Kebijakan pemerintah tentang Keluarga Berencana mengarah pada pemakaian metode kontrasepsi jangka Panjang , IUD adalah salah satu jenis MKJP (Metode Kontrasepsi Jangka Panjang) yang merupakan alat atau benda yang dimasukkan ke dalam Rahim yang sangat efektif, reversible dan berjangka panjang dan dapat dipakai pada hampir semua perempuan sehingga dengan pertimbangan inilah pemerintah lebih menganjurkan untuk penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang salah yaitu IUD (BKKBN, 2016).

Menurut BKKBN cakupan pemakaian KB di Indonesia pada tahun 2021 yaitu metode kontrasepsi hormonal suntikan (35,8%), KB pil (17,4%), IUD (5,4%), susuk (4,3%), dan MOW (2,3%). Tidak jauh berbeda dengan angka pemakaian KB di Jawa timur, menurut data survey Badan Pusat Statistik tahun 2021 yaitu pemakaian IUD sebesar 8,2 %, MOW 3,6 %, Suntikan 38,7 %, Pil 13,8 %, dan implan 8,7 %. Terlihat bahwa cakupan KB IUD di Indonesia bahkan Jawa Timur masih sangat kecil dibandingkan dengan kontrasepsi suntik dan pil. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa Wanita yang ternyata belum dapat menggunakan sarana kontrasepsi ini, dengan alasan mengalami kecemasan saat dilakukan pemasangan IUD akibat takut jika merasa sakit.

Menurut (Gunarso, n.d, 2014) “Kecemasan atau kecemasan adalah perasaan khawatir, takut, yang tidak diketahui sebabnya. Topik penting dalam perkembangan kepribadian adalah pengaruh rasa takut terhadap kedewasaan. Ketakutan adalah kekuatan pendorong utama. Perilaku normal dan perilaku menyimpang yang terganggu adalah ekspresi, simulacrum, manifestasi dari pertahanan terhadap rasa takut itu.

Untuk meningkatkan jumlah cakupan pengguna Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP), masalah cemas yang menghambat minat Akseptor KB untuk memilih IUD harus ditekan. Salah satu cara nonfarmakologi untuk menurunkan

tingkat kecemasan pada seseorang saat dilakukan pemasangan IUD yaitu dengan relaksasi. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam menangani nyeri dan kecemasan karena tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya, tidak memerlukan waktu yang banyak serta relatif murah. Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologis antara lain terapi relaksasi Musik, relaksasi Modifikasi dan relaksasi dengan Aromaterapi (Solehati & Kosasih, 2015).

Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak essential untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan (Solehati & Kosasih, 2015). Sereh atau Lemongrass merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak atsiri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator. Bau yang masuk akan diubah oleh silia menjadi impuls listrik, bau mencapai sistem limbic, meningkatkan gelombang alfa pada otak dan mengirim sinyal ke seluruh tubuh yang dapat menenangkan atau merelaksasikan sehingga dapat mengatasi kecemasan.

METODE

Penelitian dilaksanakan di Poliklinik KB RS Hermina Tangkubanprahu pada bulan Maret sampai dengan April 2013. Penelitian ini menggunakan desain Pra-experimental dengan one group pretest posttest. Responden terdiri dari 32 orang pasien pra pemasangan dan atau pelepasan IUD, berusia 19-41 tahun dan jenis kelamin perempuan. Responden dikaji skala cemas nya menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) lalu diberikan aromaterapi lemongrass sebanyak 5 tetes dengan menggunakan humidifier yang telah diisi air sebanyak 30 ml selama 5-10 menit. Responden diminta bernafas normal, tidak melakukan aktivitas lain selama menghirup aromaterapi, dalam kondisi ruangan yang tenang. Selanjutnya 30 menit kemudian skala cemas diukur kembali. Analisis bivariat dilakukan melalui uji Wilcoxon.

HASIL

Analisa dalam hasil penelitian ini terdiri dari dua bagian yaitu analisa deskriptif dan asosiatif.

Semua data disajikan ke dalam tabel melalui perhitungan distribusi frekuensi dan Prosentasenya

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Skala Cemas sebelum diberi Aromaterapi Lemongrass

No.	Skala Cemas	Jumlah (n)	Prosentase (%)
1.	Tidak Cemas	0	0
2.	Cemas Ringan	19	59,4
3.	Cemas Sedang	11	34,4
4.	Cemas Berat	2	6,3
5.	Panik	0	0

Dari hasil analisa tabel 1 menunjukkan bahwa di RS Hermina Tangkubanprahu Malang paling banyak responden mengalami Cemas Ringan sebelum diberikan Aromaterapi Lemongrass yaitu sebanyak 19 responden (59,4 %) dan hanya sedikit yang mengalami cemas berat yaitu sebanyak 2 responden (6,3%). Cemas biasanya akan muncul pada pasien yang akan melakukan Tindakan medis di Rumah sakit salah satu nya adalah Tindakan Pemasangan dan atau Pelepasan IUD. Pasien yang memiliki kecemasan sebelum dipasang IUD memiliki tingkat nyeri lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak mengalami kecemasan sebelum pemasangan IUD (Akdemir and Karadeniz, 2020). Kecemasan ini banyak berasal dari teknik pemasangan IUD yang nanti akan dilakukan, dimana pemasangan IUD ini dilakukan dengan membuka area kewanitaan dan ada beberapa alat yang harus dimasukkan ke dalam vagina yang mungkin akan menimbulkan rasa nyeri pada calon akseptor KB IUD.

Menurut peneliti hal ini pula lah yang menyebabkan munculnya cemas pada pasien pra pemasangan dan atau pelepasan IUD di RS Hermina Tangkubanprahu Malang. Meskipun cemas ringan yang paling mendominasi skala cemas pada pasien sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lemongrass tetapi alangkah baiknya jika cemas itu tidak dialami oleh pasien pra pemasangan dan atau pelepasan IUD karena cemas ini akan menimbulkan nyeri yang semakin hebat sehingga pasien lebih tidak kooperatif saat pemasangan sehingga lebih beresiko munculnya komplikasi saat dan setelah pemasangan dan atau pelepasan IUD, contohnya adalah : perdarahan saat Tindakan, ekspulsi setelah tindakan dan lain-lain.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Skala Cemas sebelum diberi Aromaterapi Lemongrass

No.	Skala Cemas	Jumlah (n)	Prosentase (%)
1.	Tidak Cemas	12	37,5
2.	Cemas Ringan	15	46,9
3.	Cemas Sedang	5	15,6
4.	Cemas Berat	0	0
5.	Panik	0	0

Dari hasil analisa tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi aromaterapi lemongrass responden yang tidak cemas mengalami penambahan jumlah yang signifikan yaitu 12 responden (37,5%) dan yang mengalami cemas berat sudah tidak ada lagi dengan jumlah responden 0. Hal ini sesuai dengan teori dimana Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak atsiri yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Minyak esensial dengan konsentrasi tinggi merupakan bahan ideal untuk mengobati gangguan fisik, mental, dan emosional, efek yang ditimbulkan yaitu dapat menenangkan, menghilangkan rasa cemas dan relaksasi pada pasien. Sereh/Lemongrass merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak atsiri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator. Dengan alat Humidifier, Aromaterapi diteteskan sebanyak lima tetes dengan air 30 ml yang diuapkan selama 5-10 menit untuk dihirup secara inhalasi oleh pasien sehingga dapat memberikan ketenangan pada pasien (Ratih, 2017).

Sehingga dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa Aromaterapi Lemongrass ini merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan jumlah pasien yang mengalami kecemasan sebelum tindakan pemasangan dan atau pelepasan KB IUD di RS Hermina Tangkubanprahu Malang.

Menurut peneliti hal ini sejalan dengan teori bahwa aromaterapi lemongrass bisa menurunkan kecemasan pada pasien sebelum dilakukan tindakan pemasangan dan atau pelepasan KB IUD karena aromaterapi lemongrass mempunyai kandungan linalol asetat yang berefek pada sistem saraf santai. Dengan menghirup aromaterapi lemongrass pasien akan merasa rileks sehingga kecemasan juga akan berkurang.

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Lemongrass Inhalasi terhadap tingkat Cemas pada Pasien Pra Pemasangan dan atau Pelepasan KB IUD di RS Hermina Tangkubanprahu Kota Malang

Skala Cemas Setelah Intervensi – Skala Cemas Sebelum Intervensi	
Z	-3,989b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on positive ranks

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan Asymp Sign (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai $0,000 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada perbedaan antara skala cemas awal sebelum diberi Aromaterapi dan skala cemas akhir setelah diberi Aromaterapi, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Pemberian Lemongrass terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pra Pemasangan dan atau Pelepasan KB IUD di RS Hermina Tangkubanprahu Kota Malang.

Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari tanaman sereh/lemongrass ini berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu membantu seseorang untuk lebih merasa rileks baik badan maupun pikiran. Sereh telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Sereh dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang-kejang, gugup, vertigo serta gangguan lain seperti alzheimer dan parkinson.

Salah satu metode digunakan untuk penerapan aromaterapi lemongrass yaitu dengan Inhalasi menggunakan humidifier, tungku aromaterapi ataupun dengan olesan di tangan. Bau yang masuk akan diubah oleh silia menjadi impuls listrik, bau mencapai sistem limbic, meningkatkan gelombang alfa pada otak dan mengirim sinyal ke seluruh tubuh yang dapat menenangkan atau merelaksasikan sehingga dapat mengatasi kecemasan.

Beberapa teori tersebut memperkuat peneliti untuk berpendapat bahwa Aromaterapi Lemongrass berpengaruh terhadap penurunan skala cemas pada pasien karena Sereh/Lemongrass memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat menenangkan sehingga skala cemas pasien akan rendah atau bahkan tidak cemas sehingga akan menurunkan resiko munculnya komplikasi saat dan setelah pemasangan dan atau pelepasan KB IUD.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Damar Satria

(2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi minyak sereh/lemongrass terhadap tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Defie dan Nova (2018) dengan judul pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara di RSUD Kabupaten Sukoharjo dengan hasil nilai pValue = 0,001. Tanaman sereh telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf karena dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang-kejang, gugup, vertigo serta gangguan lain seperti alzheimer dan parkinson.

PEMBAHASAN

Aromaterapi lemongrass terbukti berpengaruh dalam penurunan skala cemas pada pasien pra pemasangan dan atau pelepasan KB IUD ditandai dengan penurunan nilai rata-rata skala cemas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemongrass.

KESIMPULAN

Berdasarkan Penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa keputusan hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada Pengaruh Aromaterapi Lemongrass Inhalasi terhadap tingkat Cemas pada Pasien Pra Pemasangan dan atau Pelepasan KB IUD di RS Hermina Tangkubanprahu Kota Malang.

Bidan perlu mengintegrasikan hasil penelitian ini sebagai salah satu intervensi dalam asuhan kebidanan pada pasien pra pemasangan dan atau pelepasan KB IUD. Bidan juga perlu mensosialisasikan penggunaan aromaterapi lemongrass kepada pasien, keluarga, dan masyarakat melalui pemberian pendidikan kesehatan. Desain penelitian dapat dicoba ulang dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi dan menambah jumlah sampel dapat dicoba ulang dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi dan menambah jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Saifudin,A,Bari.(2013). Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Gunarso, S. D. (n.d.). d08120110-150-gun-p-psikologi-perawatan_library-stikes-peka-jangan-2014.pdf.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam

- Keperawatan Maternitas. Bandung : PT. Refika Aditama.
4. Akdemir, Y., & Karadeniz, M. (2020). A psychological factor associated with pain during intrauterine device insertion: emotional reactivity. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 47(3), 335–340.
 5. Ratih, R. H. & Qomariah, S. (2017). Efektifitas Konsumsi Buah Pisang Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I Di Kabupaten Kampar Tahun 2017. 2, 31– 34.
 6. Muhammad Damar Satria, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Sereh Wangi Terhadap Tingkat STRESS Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
 7. Sari, D. S., & Widyaningrum, N. R. (2018). Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh (*Cymbopogon citratus*) Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di RSUD Kabupaten Sukoharjo The Effect Of Aromatherapy Oils Of Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) On Prevention Of Postpartum Blues In Primipara. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1).