



**JM**

Volume 11 No. 1 (April 2023)

© The Author(s) 2023

**EFEKTIVITAS GUIDED IMAGERY KOMBINASI AROMA TERAPI LEMONGRASS  
TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN KALA 1 FASE LATEN DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS TUNAS HARAPAN TAHUN 2022**

**THE EFFECTIVITY OF GUIDED IMAGERY COMBINATION LEMONGRASS AROMA  
THERAPY ON LABOR ANXIETY IN FIRST STAGE OF LATEN PHASE IN THE  
WORKING AREA OF TUNAS HARAPAN PUBLIC HEALTH CENTER IN 2022**

**EVA SUSANTI, MARWANI DESTIA RIZKI  
JURUSAN SARJANA TERAPAN KEBIDANAN,  
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU  
Email: evahamdani06@gmail.com**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Persalinan akan menyebabkan gangguan psikologi berupa kecemasan yang dapat mengakibatkan penurunan aliran darah yang membawa oksigen ke rahim dan janin sehingga dapat terjadi hal-hal yang merugikan bagi ibu dan janin. Salah satu cara dalam menurunkan kecemasan ialah dengan menggunakan terapi *Guide Imagery* kombinasi aromaterapi *lemongrass*. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas *guided imagery* kombinasi aromaterapi *lemongrass* terhadap kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten di wilayah kerja Puskesmas Tunas Harapan Tahun 2022. Metode: Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling* dengan 18 responden. Instrument yang digunakan untuk menilai kecemasan adalah *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Data hasil penelitian dianalisis dengan uji statistic yaitu uji *mc nemar*. Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan teknik *Guide Imagery* kombinasi aromaterapi *lemongrass* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase laten dengan nilai ( $p=0,000$ )  $<0,05$  dengan tingkat kecemasan yang menurun dari sebelum intervensi dan setelah intervensi. Kesimpulan: Pemberian *Guided Imagery* Kombinasi Aromaterapi *Lemongrass* efektif dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten.

**Kata Kunci: Persalinan Kala 1, Kecemasan, Guided Imagery, Aromaterapi Lemongrass**

**ABSTRACT**

Intoduction: A labor would cause a psychological disorder that is anxiety that can cause decreased blood flow which carries oxygen to the uterus and fetus as well as resulting in things which were harmful for the mother and fetus. One of the method to reduce anxiety was by use guide imagery therapy combination lemongrass aromatherapy. This study aimed for know The Effectivity Of Guided Imagery Combination Lemongrass Aromatherapy On Labor Anxiety In

First Stage Of Laten Phase In The Working Area Of Tunas Harapan Public Health Center In 2022. Method: this study was conducted using pre-experimental with one group pretest-posttest. The sampling technique was using an consecutive sampling with 18 responden. The instrument to asses anxiety level for this study was the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Datas were analyzed by statistical test which are mc nemar test. Result and Discussion: The result represented if guided imagery combination lemongrass aromaterapghy was effective to decrease labor anxiety in first stage of laten phase with value ( $p=0,000$ )  $<0,005$  with level anxiety was decrease from before intervention and after intervention. Conclusion: The giveness Guided Imagery combination Lemongrass Atomatherapy is effective for decrease labor Anxiety in Laten Phase Of First Stage.

**Keywords: first stage of labor, anxiety, guided imagery, lemongrass aromatherapy**

## PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita dan ibu hamil, sekaligus merupakan suatu hal yang ditunggu-tunggu oleh keluarga. Akan tetapi, rasa khawatir, takut maupun cemas akan terjadi saat proses persalinan. Perasaan takut dapat meningkatkan respon fisiologis dan psikologis pada ibu dan keluarga, seperti: nyeri, otot-otot menjadi tegang dan ibu menjadi cepat lelah yang pada akhirnya akan menghambat proses persalinan (Hanifah, 2021).

Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan juga menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Muzayyana, 2021). Salah satu penyebab kecemasan dalam persalinan adalah nyeri dalam persalinan. Tingkat kecemasan terbukti memiliki korelasi positif terhadap nyeri persalinan dimana saat terjadi peningkatan kecemasan maka persepsi nyeri yang dirasakan ibu bersalin akan meningkat (Sunarsih, 2019).

Menurut Andarmoyo (2013) terdapat beberapa *Management non farmakologi* untuk mengurangi kecemasan yang sering diberikan antara lain yaitu dengan meditasi, latihan *autogenic*, latihan reaksi *progesif*, *guided*

*imagery*, nafas ritmik, *operant contioning*, *biofeedback*, membina hubungan terapeutik, stimulus kutaneus, hypnosis musik, *acupressure*, dan *aromateraphy*.

*Guided imagery* adalah relaksasi dengan membayangkan hal-hal membuat perasaan atau pikiran senang dan rileks baik membayangkan indahnya lokasi atau suatu kejadian yang menggembirakan. Relaksasi yang dilakukan secara mendalam dan terus menerus dengan teknik *guide imagery* maka keadaan pasien akan mencapai kondisi nyaman dan tenang (Kaplan & Sadock, 2015)

Teknik mengatasi kecemasan lainnya ialah dengan menggunakan Aromaterapi, salah satunya ialah aromaterapi sereh. Aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*). Berdasarkan penelitian disebutkan bahwa tanaman sereh memiliki aroma yang khas sehingga sangat banyak digunakan sebagai aromaterapi. Setelah dilakukan uji pada tanaman sereh mengandung senyawa aktif diantaranya adalah senyawa alkaloid, senyawa *flavaniod*, *saponi*, *kuinon*, dan *tanin*. Berdasarkan uraian senyawa aktif diatas menyatakan bahwa manfaat / khasiat dari tanaman sereh sebagai antibakteri, antioksidan, pereda nyeri, meredakan nyeri sendi, batuk pilek, menurunkan asam lambung dan sebagai aromaterapi untuk menurunkan kecemasan dan nyeri karena aromanya yang khas dan segar (Yuliningtias dan Syauqi, 2019).

Hasil Survey awal yang di lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tunas Harapan pada bulan Maret 2022 menggunakan

kuesioner *State Trait Anxiety inventory* (STAI) terdapat 2 ( dua ) ibu bersalin yang merasakan kecemasan dalam katagori sedang, 2 (dua) ibu bersalin merasakan kecemasan dalam katagory ringan dan 1 ibu bersalin tidak merasakan cemas.

Sejauh ini belum ada penelitian yang mengkombinasikan *Guide Imagery* dengan aromatherapy lemongrass dalam upaya menurunkan kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten. Upaya dalam memperkaya asuhan kebidanan non farmakologis, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Guide Imagery* dengan aromatherapy lemongrass dalam upaya menurunkan kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Tunas Harapan, Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah *Pre Experimental* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik *consecutive sampling* berjumlah 18 ibu bersalin kala I fase laten. Analisis data menggunakan Uji *Mc Neymar*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari 18 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok akan di tunjukkan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas**

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
<b>Umur</b>		
<20 tahun	1	5.6%
20-35 tahun	14	77.8%
>35 tahun	3	16.7%
<b>Paritas</b>		
Primigravida	6	33.3%
Multigravida	12	66.7%

<b>Pendidikan</b>		
SD	4	22.2%
SMP	6	33.3%
SMA	6	33.3%
D3	2	1.1%
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	6	33.3%
SWASTA	4	22.2%
PETANI	8	44.4%

**Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah pebelitian**

Tingkat Kecemasan	<i>Pretest</i>		<i>Postest</i>	
	(n= 18)	%	(n=18)	%
Ringan	1	5,6%	15	83,3%
Sedang	17	94,4%	3	16,7%
Total	18	100%	18	100%

**Tabel 3. Efektivitas Guide Imagery Kombinasi Aromaterapi Lemongrass Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten di Wilayah Kerja Puskesmas Tunas Harapan Tahun 2022**

Tingkat Kecemasan	Terapi		P Value <sup>a</sup>
	Sebelum Tindakan	Setelah Tindakan	
	n	n	
Ringan	1	15	0,000
Sedang	17	3	
Total	18	18	

<sup>a</sup>) Uji *Mc Neymar*

\*) *Level of sign p<0,05*

Intervensi	Mean ± SD	-0.72	0.008
Kontrol			

## PEMBAHASAN

Karakter responden memberikan gambaran tentang kelompok umur, paritas, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan. Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok berusia 20-35 tahun sebagian besar responden atau sebanyak 14 orang (77,8%), berdasarkan paritas sebagian ibu merupakan Multigravida yaitu sebanyak 12 orang (66,7%),

berdasarkan status pekerjaan sebagian besar ibu bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 8 orang (44,4%), berdasarkan pada tingkat pendidikan sebagian besar ibu dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 6 orang (33,3%) dan SMA sebanyak 6 orang (33,3%).

Hasil karakteristik penelitian ini menggambarkan sebagian besar ibu berada pada usia reproduksi yaitu 20-35 tahun yaitu 14 orang (77,8%), walaupun masih terdapat ibu dalam usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. Hasil penelitian Fauziah (2021) menyatakan ibu dengan usia kurang dari 20 tahun terbukti belum memiliki persiapan psikologi untuk mengatasi rasa takut dalam menghadapi persalinan. Ibu memiliki rasa takut menghadapi persalinan padahal salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu menghindari kepanikan dan ketakutan dan bersikap tenang. Hal berbeda terjadi pada ibu bersalin dengan usia diatas 20 tahun, dimana ibu sudah memiliki kesiapan yang lebih baik dari sisi psikologis dan fisiologis.

Hasil penelitian Khasanah (2022) menunjukkan bahwa 89,7% responden di usia 20-35 tahun memiliki kesiapan menghadapi persalinan lebih baik dibandingkan dengan kelompok usia lain.

Berdasarkan jumlah paritas pada responden penelitian ini adalah sebagian besar ibu dengan Multigravida yaitu 12 orang (66,7%). Paritas akan mempengaruhi ibu dalam mempersiapkan persalinan, ibu yang sudah mempunyai pengalaman melahirkan akan lebih tau dan paham tentang peralatan dan persiapan lain yang diperlukan dalam persalinan (Nurmala, 2012). Menurut Fauziah (2021), jumlah paritas ibu sangat menentukan resiko yang mungkin akan dialami selama proses persalinan.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar berpendidikan SMP dan SMA yaitu masing-masing sebanyak 6 orang (33,3%). Menurut Komariah (2019) Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada

umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Menurut Staruch (2016) pendidikan ibu hamil yang tinggi akan meningkatkan pengetahuannya tentang pemeliharaan kehamilan. Menurut Herlina (2016)

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 8 orang (44,4%). Hasil penelitian Sulistya (2019) menunjukkan ibu yang bekerja mempunyai tingkat pengetahuan yang baik daripada ibu yang tidak bekerja karena pada ibu yang bekerja akan banyak peluang untuk mendapatkan informasi seputar keadaanya.

Berdasarkan hasil analisis responden terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti atau tidak ada objek yang nyata (Rasmun, 2021). Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstriksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan. Tidak hanya sekresi adrenalin yang meningkat tetapi sekresi ACTH (Adrenocorticotropic hormone) juga meningkat, menyebabkan peningkatan kadar kortisol serum dan gula darah (Mc Kinney, 2020).

Kecemasan pada ibu bersalin kala I dapat diturunkan dengan pemberian terapi non farmakologis seperti *Guide Imagery* dan *Aromatherapy Lemongrass*. *Guided imagery* adalah relaksasi dengan membayangkan hal-hal membuat perasaan atau pikiran senang dan rileks baik membayangkan indahnya lokasi atau suatu kejadian yang menggembirakan. Relaksasi yang dilakukan secara mendalam dan terus menerus dengan teknik *guide imagery* maka keadaan pasien akan mencapai kondisi nyaman dan tenang (Kaplan & Sadock, 2015).

Teknik relaksasi *guide imagery*

menyebabkan pengeluaran hormon kebahagiaan atau betaendorfin meningkat sehingga dapat mengurangi perasaan stress atau kecemasan sehingga responden merasa lebih rileks dan tenang (Safitri dan Agustin, 2020). Guided imagery dilakukan dengan cara membayangkan waktu, kejadian yang menyenangkan atau tempat favorit menggunakan semua indranya, pemandangan, suara, bau, perasaan, menghasilkan respon emosional yang positif sebagai distraksi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari suatu ketidaknyamanan ataupun rasa sakit (Rossman, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnama (2015) yang menunjukkan bahwa guided imagery dapat menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil pada ketiga partisipan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan guided imagery mengajarkan untuk fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan yang rileks. Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Wijen menunjukkan terapi Guided Imagery mampu menurunkan kecemasan ibu dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan (Wulandari, 2019).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Boryri (2019) yang menjelaskan bahwa *Guide Imagery* mampu menurunkan ketakutan saat bersalin dan meningkatkan kebahagiaan pada wanita hamil serta menurunkan kecemasan saat bersalin.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wulandari dkk (2019) yang menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Wijen dalam menghadapi proses persalinan setelah di berikan *Guided Imagery*.

Teknik mengatasi kecemasan lainnya ialah dengan menggunakan Aromaterapi, salah satunya ialah aromaterapi sereh. Aromaterapi sereh (*Lemongrass*). Aromaterapi yang dihirupkan masuk melalui hidung (sebagai indra penciuman), kemudian akan ditangkap oleh bulbofaktori (sebagai saraf terpenting dalam penciuman), kemudian

akan dibawa ke thalamus dan hipotalamus (sebagai saraf pusat kerja dan memori), kemudian akan dilanjutkan dengan memberi perintah ke struktur otak untuk meresponnya, sehingga akan melepaskan zat *endorphin* (senyawa kimia yang dapat menimbulkan rasa senang dan nyaman) yang diproduksi di kelenjar *pituary* dengan adanya zat tersebut akan merangsang hormon *serotonin* dan *enkefalin* menjadi bereaksi sehingga cemas akan berkurang dan proses inhibisi akan terhambat sehingga persepsi nyeri akan berkurang (Setyaningrum, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriza (2021) yang menunjukkan terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah di berikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) pada kecemasan ibu hamil dengan resiko tinggi dalam menghadapi persalinan yang dimana terjadi penurunan kecemasan pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri persalinan sebelum diberikan aromaterapi serai dengan setelah diberikan aromaterapi serai. Intensitas nyeri merupakan salah satu penyebab kecemasan pada ibu bersalin.

Berdasarkan analisis data didapatkan nilai Pvalue ialah 0,000 yaitu lebih kecil dari 0,005, sehingga H<sub>0</sub> ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara variable independen dan variable dependen yang berarti metode *guide Imagery* kombinasi Aromaterapi *Lemongrass* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten di wilayah kerja Puskesmas Tunas Harapan.

Menurut asumsi penulis, selain dapat menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 fase laten, penggunaan terapi *guide Imagery* kombinasi Aromaterapi *Lemongrass* dapat membantu responden menjadi lebih tenang dan lebih kooperatif dalam mengikuti arahan bidan selama proses persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Kaplan (2021) yang menjelaskan intensitas nyeri persalinan yang dialami ibu bersalin yang

telah diberikan Guide imagery lebih rendah dibandingkan dengan terapi lainnya. Digambarkan dalam penelitian Kaplan (2021), ibu bersalin yang telah diberikan guide imagery menjadi lebih tenang, bahagia, damai, merasa aman dan kecemasan berkurang.

Berdasarkan penelitian Sari (2018), terdapat pengaruh aromaterapi serih terhadap pencegahan postpartum blues pada primipara. Aromaterapi serih terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Serih dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang,dll. Serih juga dapat mengatasi stress, mengurangi cemas dan gejala depresi serta membantu ibu merasa lebih tenang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi non farmakologis berupa *Guided Imagery* Kombinasi Aromaterapi *Lemongrass* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 fase laten di Wilayah Kerja Puskesmas Tunas Harapan Tahun 2022

## SARAN

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat memberikan penelitian yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Octa NR, Anita (2017).*Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien PreOperasi Bedah Abdomen*, Jurnal Kesehatan. Volume VIII. No. 2.
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Pustaka Sinar Harapan Jakarta
- Kaplan & Sadock. 2015.*Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis. Jilid 2*.Tangerang. Bina Rupa Aksara Pubkisher

Kurniarum, Ari.2016.*Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Kemenkes. Jakarta

Laurensya, Hilda. 2019.*Tingkat Kecemasan Pasein Praoperasi Ortopedi di Rmah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan..* Universitas Sumatera Utara. Medan