

SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
KELELAHAN DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU
***POSTPARTUM* DI WILAYAH KERJA**
PUSKESMAS GUGUAK PANJANG
TAHUN 2025

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



SRI IRMA WULANDARI

NIM : 21200029

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
BUKITTINGGI
2025

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
KELELAHAN DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU
POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GUGUAK PANJANG
TAHUN 2025**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal :

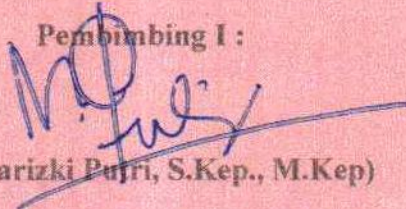
12 Agustus 2025

Oleh :

Sri Irma Wulandari

21200029

Pembimbing I :



(Ns. Marizki Puri, S.Kep., M.Kep)

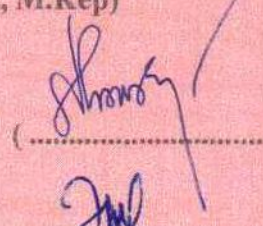
Pembimbing II :



(Ns.Rezi Prima, S.Kep., M.Kep)

Penguji

Dr. Aria Wahyuni., M.Kep., Ns. Sp. Kep. MB


(.....)

Ns. Anisa Sri Utami, S.Kep., M.Kep


(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat



(Yuliza Anggraini, S.ST., M.Keb)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul "**Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur pada Ibu *Pospartum* di wilayah kerja Puskesmas Guguak Panjang tahun 2025**" adalah hasil karya saya sendiri bukan merupakan jiplakan dari hasil karya orang lain kecuali kutipan sumbernya di cantumkan. Jika kemudian hari pertanyataan yang saya buat ini ternyata tidak benar, maka status kelulusan dan gelar yang saya peroleh menjadi batal.

Bukittinggi, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Sri Irma Wulandari

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Pengaruh Pemberian Aromaterapi terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur pada Ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi Tahun 2025”** dengan baik tidak terlepas dari kekurangan, shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah S.A.W yang telah menjadi suri tauladan bagi umatnya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan arahan, petunjuk, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak, untuk itu penulis ingin menghaturkan rasa syukur dan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Riki Saputra, MA. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
2. Ibu Ns.Yuliza Anggraini, S.St., M.Keb. Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
3. Ibu Ns. Yuli Permata Sari, S.Kep.,M.Kep. Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan Ners Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
4. Ibu Marizki Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Rezi Prima, S.Kep., M.Kep.Selaku pembimbing II dalam Penulisan Skripsi ini.
6. Ibu Dr.Aria Wahyuni M.Kep,Ns Sp.Kep,MB Selaku selaku penguji I dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Ns. Anisa Sri Utami, S.Kep., M.Kep.Selaku selaku penguji II dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu kepada peneliti,serta seluruh civitas akademika di lingkungan program studi S1 Keperawatan dan Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

9. Kepala Puskesmas Guguk Panjang yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam melakukan penelitian.
10. Kader Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
11. Kedua Orang tua saya, yang telah mendidik, mencurahkan semua kasih sayang tiada batas, mendo'akan keberhasilan, serta memberikan bantuan baik moril maupun materil tak terhingga kepada saya.
12. Abang dan kakak yang telah memberikan semangat, dukungan serta suntikan dana nya kepada saya.
13. Kepada teman-teman angkatan 21 program studi S1 ilmu keperawatan yang telah membantu peneliti dalam pembuatan skripsi.
14. Kepada diri saya sendiri terima kasih telah berjuang, dan bertahan sampai di titik ini dan tidak memilih untuk menyerah. Terima kasih telah kuat.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna dan tak luput dari kekurangan dan kekhilafan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapakan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembaca. Aammiinn.

Bukittinggi, Agustus 2025
Peneliti

Sri Irma Wulandari

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR SKEMA	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teoritis	
1. Konsep Postpartum	10
2. Konsep Kelelahan Postpartum	11
3. Konsep Kualitas Tidur	11
4. Konsep Aroma Terapi.....	13
5. Konsep Minyak Asensial Lemon	13
6. Pengaruh Aromaterapi Lemon dalam Mengatasi Kelelahan	14
7. Penerapan Aromaterapi pada Ibu Postpartum.....	14
B. Kerangka Teori	20
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis.....	22
E. Defenisi Operasional.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	24
B. Populasi Penelitian	24
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
D. Alat Pengumpulan Data	26
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	28
F. Prosedur Pengumpulan Data	29
G. Rencana Analisa Data	32
H. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
b. Analisa Univariat	35

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

UPT. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

c. Analisa Bivariat.....	37
--------------------------	----

BAB V PEMBAHASAN

a. Analisa univariat	39
b. Analisa Bivariat.....	45
c. Implikasi Penelitian.....	51
d. Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan	54
b. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Defenisi Operasional.....	22
Tabel 4.1 Rerata terhadap kelelahan pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.	35
Tabel 4.2 Rerata terhadap kualitas tidur pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.	36
Tabel 4.3 Pengaruh pemberian aromaterapi sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi lemon terhadap kelelahan dan kualitas tidur.....	37

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1: Kerangka Teori.....	20
Skema 2.2: Kerangka Konsep	21

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kusioner
- Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : *Informed Consent*
- Lampiran 4 : Petunjuk Pengisian Kusioner
- Lampiran 5 : Kisi – Kisi Kusioner
- Lampiran 6 : Modul
- Lampiran 7 : Master Tabel
- Lampiran 8 : Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian Ke Puskesmas
- Lampiran 10 : Surat Keterangan Penelitian Dari Kesbangpol
- Lampiran 11 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 : Surat Keterangan Bebas Plagiasi

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT**

**Skripsi, Agustus, 2025
Sri Irma Wulandari**

**Pengaruh Pemberian Aromaterapi terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur Pada
Ibu *PostPartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Panjang Bukittinggi
Tahun 2025**

VI bab (55 halaman) + 4 tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

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: Aromaterapi, Kelelahan, Kualitas Tidur, Ibu Postpartum, Puskesmas Guguak Panjang

Daftar Pustaka : 33 (2017-2024)

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

**STUDY PROGRAM OF NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF WEST SUMATERA**

Thesis. Agustus 2025

Sri Irma Wulandari

The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Sleep Quality Among Postpartum Mothers in the Working Area of Guguak Panjang Public Health Center, Bukittinggi, in 2025

VI chapters (55 pages) + 4 tables + 2 figures + 13 attachments

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: *Aromatherapy, Fatigue, Sleep Quality, Postpartum Mothers, Guguak Panjang Public Health Center*

Bibliography : *33 (2017-2024)*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Postpartum merupakan masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 Minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak mengakibatkan ketidak nyamanan ada awal postpartum. Perubahan yang terjadi pada ibu *Postpartum* juga meliputi seluruh sistem tubuh salah satunya peningkatan produksi ASI (Air Susu Ibu) (Kemenkes RI, 2023). (Veri, 2021).

Ibu *postpartum* tentu mengalami masa nifas yang mana masa ini berkaitan dengan gangguan pola tidur, tiga hari pertama setelah melahirkan merupakan hari yang sulit bagi ibu karena persalinan dan kesulitan beristirahat. Penyebab kesulitan tidur diantaranya nyeri luka, rasa tidak nyaman di kandung kemih, serta gangguan bayi sehingga dapat mempengaruhi daya ingat dan kemampuan psikomotor. Pola tidur akan kembali normal dalam 2-3 minggu setelah persalinan (Sari, dkk, 2022). Kelelahan tidak hanya berdampak pada fisik ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, yang sering berujung pada gangguan seperti depresi postpartum (Romero, Bermejo, & Villegas, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Gangguan kualitas tidur pada ibu pasca-persalinan sering terganggu. Menurut studi menunjukkan bahwa sekitar 60-70% ibu baru mengalami gangguan tidur, dengan rata-rata waktu tidur yang lebih pendek dari pada sebelum mereka memiliki anak. Rata-rata ibu baru tidur sekitar 5-6 jam per malam, jauh lebih sedikit dibandingkan dengan kebutuhan tidur ideal yang berkisar 7-9 jam per malam untuk orang dewasa. Kualitas tidur yakni suatu kesenangan dari diri individu pada proses tertidurnya yang dirasakannya sampai individu itu tak menampilkan perasaan seperti perasaan kelelahan, emosional yang mudah emosi, kegelisahan, hitam di sekitar mata, kelopak mata edema, konjungtiva berwarna merah, mata perih, fokus teralih (sulit berkonsentrasi), pusing, serta mudah menguap atau mengantuk (Maulidina, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Beberapa penelitian telah mengaitkan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur dengan perubahan gaya hidup, keadaan fisik, peningkatan pekerjaan, dan tuntutan social (Ahmad et al, 2020).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), prevalensi kelelahan pada ibu postpartum di Indonesia cukup tinggi, dengan sekitar 25-30% ibu yang melahirkan melaporkan mengalami kelelahan yang berlarut-larut. Hal ini juga tercermin di Sumatera Barat, di mana sekitar 30% ibu postpartum di wilayah tersebut mengalami kelelahan fisik dan emosional yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2020). Kelelahan yang berkelanjutan ini sangat mengganggu proses pemulihan ibu pasca melahirkan dan dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Selain itu, kelelahan yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan emosional dan psikologis

yang lebih serius, dalam merawat bayi mereka seperti kecemasan dan depresi postpartum, yang mempengaruhi kesehatan mental ibu dan kemampuan mereka dalam merawat bayi mereka.

Masa ini juga akan berdampak pada ibu postpartum, yang akan mengalami kelelahan yang tidak ditangani dengan baik ini juga dapat mempengaruhi hubungan ibu dengan bayi mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang kelelahan cenderung lebih mudah stres, mengalami gangguan tidur, dan kurang memiliki energi untuk menjalani rutinitas sehari-hari (Tavakol, 2021). Oleh Karena itu, penting untuk menemukan pendekatan yang tepat dalam menangani kelelahan postpartum agar ibu dapat segera pulih dan kembali menjalani peran mereka dengan baik.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kelelahan pada ibu postpartum adalah dengan terapi non-farmakologis, seperti aromaterapi. Aromaterapi adalah metode pengobatan yang memanfaatkan minyak esensial dari berbagai jenis tumbuhan untuk memberikan manfaat terapeutik baik secara fisik maupun emosional. Penggunaan aromaterapi dalam konteks kesehatan ibu postpartum telah banyak diteliti, dan menunjukkan bahwa aromaterapi dapat membantu meredakan stres, kecemasan, dan kelelahan (Tavakol, 2021). Salah satu minyak esensial yang populer digunakan dalam aromaterapi adalah minyak lemon. Minyak lemon dikenal memiliki berbagai manfaat, termasuk efek relaksasi yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood (Shih, Lin, & Zhang, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Menurut penelitian Aulialiasari (2020), menjelaskan aromaterapi minyak lemon yang dilakukan oleh perawat kepada pasien sangat berpengaruh terhadap manajemen kelelahan, di dapatka rata-rata 42.92 ± 13.23 menjadi 19.52 ± 6.7 , dapat disimpulkan bahwa aromaterapi secara inhalasi sangat signifikan menurunkan kelelahan pada pasien yang mengalami terapi dan mudah, ekonomis didapatkan serta tanpa efek samping bagi fisik. Aromaterapi dengan menggunakan minyak lemon, khususnya telah terbukti efektif dalam mengurangi kelelahan dan kecemasan pada individu yang menggunakannya. Penelitian yang dilakukan oleh Shih, Lin, dan Zhang (2021) menunjukkan bahwa penggunaan minyak esensial lemon dapat membantu mengurangi kelelahan fisik dan emosional dengan cara meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat kecemasan. Lemon mengandung senyawa seperti limonene, yang memiliki sifat anti-inflamasi dan anti-stres, yang dapat memberikan efek menenangkan bagi tubuh dan pikiran. Selain itu, minyak lemon dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang system saraf pusat, yang keduanya berkontribusi pada pengurangan perasaan lelah dan peningkatan energi (Neto, 2020).

Aromaterapi lemon memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari jenis aromaterapi lain, terutama dalam hal kandungan senyawa aktif dan efek fisiologis yang dihasilkan minyak esensial lemon mengandung senyawa aktif dan efek fisiologis yang dihasilkan. Minyak esensial lemon megandung senyawa utama seperti limonene dan citral yang memberikan aroma segar memiliki efek menenangkan. Dibandingkan dengan aromaterapi levender yang lebih dikenal karena efek relaksasi dan sedatifnya, aromaterapi lemon cenderung memberikan efek menyegarkan dan meningkatkan mood tanpa menyebabkan kantuk. Hal ini

menjadikan aromaterapi lemon lebih cocok digunakan pada kondisi yang membutuhkan peningkatan semangat dan kejernihan mental, sementara aroma terapi lain seperti lavender lebih tepat untuk relaksasi mendalam atau gangguan tidur (Sari, 2022).

Penelitian untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menggunakan esensial oil atrisi campuran aromaterapi (serai dan lemon) kepada ibu trimester III yang diteliti oleh (Anggraini et al, 2022) dengan jumlah responden 48 orang ibu hamil trimester III yang hasilnya menunjukkan setelah diberika intervensi aromaterapi, hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur yang baik, peningkatan rata-rata skor kualitas tidur sebesar 8 poin. penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yaitu pemberian inhalasi aromaterapi *Cytrus* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. perbedaan rata-rata skala nyeri persalinan di uji menggunakan uji t dependen mendapatkan hasil nilai $p > \text{value}$ 0,009 (Soraya, 2021). penelitian lainnya yang mendukung pemberian aromaterapi lemon dapat diketahui tingkat nyeri dismenore dari 20 mahasiswi di dapakan rata-rata mean sebelum pemberian 4.45 dan sesudah pemberian mean menjadi 3.25 (Febriyanti et al., 2021). Sehingga diharapkan pemberian aromaterapi menggunakan essensial oil lemon dapat memberikan efek untuk mengurangi kelelahan dan kualitas tidur pada ibu postpartum.

Efek positif aromaterapi lemon pada kelelahan postpartum ini menjadi sangat penting mengingat ibu yang baru melahirkan sering kali tidak memiliki banyak waktu untuk perawatan diri, dan aromaterapi menawarkan solusi yang mudah dan dapat diterapkan di rumah. Penggunaan minyak esensial lemon dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

bentuk diffuser atau melalui inhalasi langsung dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi kelelahan tanpa menimbulkan efek samping berbahaya. Penelitian yang dilakukan oleh Shih et al (2021) juga menekankan bahwa aromaterapi lemon dapat membantu memperbaiki kualitas tidur, yang sangat penting untuk proses pemulihan ibu setelah persalinan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Dewi Nisaurohmah (2021) penelitian ini berupa karakteristik responden yang meliputi usia, paritas kelelahan ibu *postpartum*, dan tingkat pendidikan serta analisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada ibu *postpartum*. Namun, meskipun manfaat aromaterapi lemon sudah banyak dibahas dalam literatur, sebagian besar penelitian sebelumnya masih terbatas pada penggunaan aromaterapi untuk kelelahan secara umum, dan belum banyak yang fokus pada ibu *postpartum* secara khusus.

Berdasarkan pengambilan data awal yang telah dilakukan di Puskesmas Guguak Panjang kelelahan dan kualitas tidur pada ibu *postpartum* masih banyak ditemukan. Hal ini di peroleh dari hasil wawancara pada tanggal 07 Maret 2025 terdapat populasi 32 responden dengan jumlah sampel 24 responden ibu *postpartum* yang mengalami gangguan kualitas tidur 6 hari- 42 hari.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

B. Rumusan Masalah

Kelelahan dan gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang dialami ibu postpartum yang berdampak negatif terhadap pemulihan ibu postpartum.

Berdasarkan hal tersebut penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lemon terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada ibu postpartum?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kelelahan dan kualitas tidur Pada Ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Panjang.

2. Tujuan Khusus

- Diketahui rerata terhadap kelelahan pada ibu postpartum sebelum diberikan aromaterapi lemon.
- Diketahui rerata terhadap kelelahan pada ibu postpartum sesudah diberikan aromaterapi lemon.
- Diketahui rerata terhadap kualitas tidur pada ibu postpartum sebelum diberikan aromaterapi lemon.
- Diketahui rerata terhadap kualitas tidur pada ibu postpartum sesudah diberikan aromaterapi lemon.
- Diketahui pengaruh pemberian aromaterapi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terhadap kelelahan pada ibu postpartum.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

- f. Diketahui pengaruh pemberian aromaterapi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada ibu postpartum.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan bagi perawat dalam memahami manfaat aromaterapi lemon sebagai alternative intervensi non-farmakologis dalam mengurangi kelelahan pada ibu postpartum. Hal ini dapat meningkatkan keterampilan perawat dalam memberikan perawatan yang lebih holistik.

b. Bagi Ibu *Postpartum*

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ibu postpartum mengenai cara alami dan aman untuk mengurangi kelelahan pasca-persalinan, melalui penggunaan aromaterapi lemon yang dapat diterapkan di rumah atau di fasilitas kesehatan.

c. Bagi Puskesmas dan Fasilitas Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya dalam mengembangkan program intervensi berbasis aromaterapi untuk membantu ibu postpartum mengatasi masalah kelelahan, sebagai tambahan dari program kesehatan ibu yang sudah ada.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam bidang perawatan ibu postpartum, dengan menambah pengetahuan tentang penggunaan aromaterapi sebagai

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

solusi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup ibu setelah melahirkan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap pengurangan tingkat kelelahan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Guguak Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kelelahan dan kualitas tidur yang dialami oleh ibu postpartum setelah melahirkan. Populasi penelitian ini adalah ibu postpartum yang mengalami kelelahan 6 hari- 42 hari setelah melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Guguak Panjang sebanyak 32 responden dari bulan Maret-April dengan sampel sebanyak 24 responden ibu *postpartum* yang mengalami kelelahan dan gangguan kualitas tidur. Teknik pengambilan sampel dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu yang mengalami kelelahan setelah melahirkan 6 hari- 42 hari dan bersedia mengikuti penelitian. Design kuantitatif dengan pendekatan experimental dan rancangan *one-group pre-test and post-test design*. Waktu pemberian aromaterapi lemon diberikan selama 7 hari.