

Efektivitas Gerakan Pelvic Rocking Dan Aromaterapi Lemon Mix Lemongrass Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif

Nadia Shafa Salsabella¹, Setiana Andarwulan², Yuni Khoirul Waroh³

^{1,2,3} Universitas Adi Buana Surabaya
Email: nadshfaa18@gmail.com

Abstrak

Persalinan pada ibu primigravida, terutama ketika memasuki kala I fase aktif, sering disertai munculnya kecemasan yang dapat memengaruhi kenyamanan ibu selama proses persalinan. Pendekatan nonfarmakologis seperti *pelvic rocking* yang dipadukan dengan aromaterapi lemon–*lemongrass* dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk membantu mengendalikan kecemasan tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon–*lemongrass* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif. Penelitian menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest*. Sebanyak 30 responden diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dan terbagi menjadi 15 responden kelompok intervensi serta 15 responden kelompok kontrol. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan setelah perlakuan menggunakan instrumen penelitian yang telah ditentukan. Pada kelompok intervensi, rerata skor kecemasan mengalami penurunan dari 67,55 menjadi 49,33, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan dari 69,04 menjadi 60,74. Analisis *Independent Sample T-Test* menghasilkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara kedua kelompok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon–*lemongrass* efektif sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan ibu bersalin primigravida pada kala I fase aktif.

Kata kunci: Pelvic Rocking, Aromaterapi Lemon, Lemongrass, Kecemasan, Ibu Bersalin, Primigravida

Abstract

Anxiety is a common psychological response experienced by primigravida mothers during labor, particularly in the active phase of the first stage. Persistent anxiety may affect maternal comfort throughout the labor process. This study aimed to determine the effectiveness of a combination of pelvic rocking and lemon–lemongrass aromatherapy in reducing anxiety among primigravida mothers during the active phase of the first stage of labor. A quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design was conducted involving 30 respondents selected through purposive sampling. The respondents were divided equally into an intervention group and a control group, with 15 respondents in each group. Anxiety levels were assessed before and after the intervention using the predetermined research instrument. The mean anxiety score in the intervention group decreased from 67.55 at pretest to 49.33 at posttest, while the control group showed a decrease from 69.04 to 60.74. The Independent Sample T-Test yielded a p -value of 0.000 (<0.05), indicating a significant difference in anxiety levels between the two groups. These findings indicate that the combination of pelvic rocking and lemon–lemongrass aromatherapy can be considered an effective non-pharmacological approach to help reduce anxiety among primigravida mothers during the active phase of the first stage of labor.

Keywords: Pelvic Rocking, Lemon Aromatherapy, Lemongrass, Anxiety, Laboring Mothers, Primigravida

1. PENDAHULUAN

Proses persalinan tidak hanya berkaitan dengan perubahan fisiologis, tetapi juga melibatkan respons psikologis ibu. Salah satu respons yang dapat muncul adalah kecemasan, terutama ketika ibu mulai menghadapi proses kelahiran dan memikirkan kondisi bayinya. Pada ibu bersalin, kecemasan dapat terlihat melalui perasaan takut, khawatir, tidak tenang, maupun ketegangan selama menghadapi persalinan. Berdasarkan analisis *World Health Organization (WHO)* tahun 2022, gangguan mental pada periode perinatal masih merupakan persoalan kesehatan yang perlu mendapat perhatian. Sekitar 10% perempuan hamil secara global dan

15,6% perempuan hamil di negara berkembang dilaporkan mengalami gangguan mental. Kondisi tersebut juga ditemukan pada ibu di Indonesia. Arikalang et al. (2023) melaporkan bahwa 32,8% ibu primigravida mengalami kecemasan sedang dan 29,15% mengalami kecemasan berat menjelang persalinan. Sementara itu, prevalensi kecemasan pada ibu hamil berada pada rentang 20,2%–28,7% dan dapat meningkat hingga 78% pada ibu primigravida trimester III [1], [2].

Pengalaman menghadapi persalinan untuk pertama kalinya menjadi salah satu kondisi yang dapat membuat ibu primigravida lebih mudah merasa cemas. Minimnya pengalaman dalam mengenali kontraksi, menghadapi nyeri, dan memahami proses kelahiran dapat menimbulkan kekhawatiran pada ibu. Ketika memasuki kala I fase aktif, kontraksi yang semakin kuat dan sering dapat meningkatkan intensitas nyeri sekaligus memengaruhi kondisi emosional. Kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat memicu respons sistem saraf simpatis sehingga tubuh menjadi lebih tegang dan persepsi terhadap nyeri dapat meningkat. Keadaan tersebut berpotensi memengaruhi proses persalinan, sehingga upaya untuk mengendalikan kecemasan menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemberian asuhan kebidanan [1], [3].

Upaya untuk mengurangi kecemasan pada saat persalinan dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi pilihan pendamping karena penerapannya relatif mudah serta dapat memberikan kenyamanan kepada ibu selama proses persalinan. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah *pelvic rocking*. Teknik ini dilakukan dengan menggerakkan panggul secara perlahan, teratur, dan berirama. Gerakan tersebut dapat membantu meningkatkan kelenturan area panggul, mendukung proses penurunan janin, memperbaiki sirkulasi, serta memberikan rasa rileks pada ibu [4]. Dari sisi fisiologis, *pelvic rocking* juga berhubungan dengan aktivitas sistem parasimpatis yang dapat mendukung pelepasan hormon endorfin dan oksitosin sehingga membantu menciptakan keadaan tubuh yang lebih tenang dan rileks [5].

Kecemasan juga dapat ditangani melalui terapi komplementer, salah satunya dengan pemanfaatan aromaterapi. Lemon dan *lemongrass* memiliki kandungan senyawa aromatik yang berpotensi memberikan efek relaksasi. Minyak lemon mengandung limonene, sedangkan *lemongrass* memiliki kandungan seperti citral dan geraniol yang dikaitkan dengan efek menenangkan serta pengurangan respons terhadap stres [6]. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan. Penggunaan *lemongrass* juga dilaporkan memiliki potensi dalam membantu menciptakan kondisi relaksasi, termasuk pada ibu yang sedang menjalani proses persalinan [7], [8].

Sejumlah penelitian telah mengkaji penggunaan *pelvic rocking* dan aromaterapi sebagai intervensi untuk membantu ibu selama persalinan. Saidah et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan gerakan *pelvic rocking* dengan bantuan *birthing ball* dapat memberikan pengaruh terhadap kemajuan persalinan serta membantu mengurangi nyeri pada kala I fase aktif [9]. Sementara itu, penelitian Sirkeci et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian inhalasi minyak lemon berkaitan dengan berkurangnya kecemasan dan nyeri yang dirasakan ibu selama persalinan [10]. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa pemberian terapi visualisasi yang disertai aromaterapi *lemongrass* mampu membantu menurunkan kecemasan pada ibu selama fase laten kala I [11]. Berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa intervensi berbasis gerakan maupun aromaterapi memiliki potensi dalam mendukung relaksasi ibu melalui mekanisme fisik dan psikologis. Akan tetapi, kajian yang secara khusus menggabungkan *pelvic rocking* dengan aromaterapi lemon *mix lemongrass* pada ibu primigravida dalam kala I fase aktif masih belum banyak ditemukan [12].

Pemilihan Klinik Afah Medika Asemrowo sebagai tempat penelitian didukung oleh kondisi pelayanan persalinan dan hasil pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti. Selama

enam bulan terakhir, klinik tersebut memiliki jumlah persalinan yang relatif tinggi dan stabil, dengan rata-rata 113 persalinan setiap bulan. Hasil studi pendahuluan yang melibatkan 10 ibu bersalin pada kala I fase aktif memperlihatkan bahwa terdapat ibu yang mengalami kecemasan pada tingkat sedang sampai berat. Pada beberapa ibu primigravida ditemukan respons berupa ketegangan, kegelisahan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan rasa nyeri yang muncul akibat kontraksi. Temuan awal tersebut memperlihatkan perlunya penerapan metode pendamping yang mudah dilakukan, aman, dan sesuai untuk diintegrasikan ke dalam pelayanan kebidanan [12].

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida pada kala I fase aktif. Variabel bebas yang digunakan adalah kombinasi gerakan *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass*, sementara tingkat kecemasan ibu bersalin ditetapkan sebagai variabel terikat. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* melalui rancangan *two group pretest-posttest*, sehingga perubahan tingkat kecemasan dapat dibandingkan antara kelompok yang memperoleh intervensi dan kelompok kontrol. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa pemberian kombinasi gerakan *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi experimental* menggunakan pendekatan *two group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di Klinik Afah Medika Asemrowo Surabaya pada Januari–April 2026 dengan melibatkan 30 ibu bersalin primigravida yang berada pada kala I fase aktif. Pemilihan responden dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, kemudian responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 15 orang. Responden pada kelompok intervensi memperoleh kombinasi gerakan *pelvic rocking* selama 30 menit dan aromaterapi lemon–*lemongrass* selama kala I fase aktif, sedangkan kelompok kontrol memperoleh teknik relaksasi melalui latihan napas dalam. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan pada dua waktu, yaitu sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*), menggunakan *Anxiety Assessment Scale for Pregnant Women in Labor* (AASPLW). Instrumen tersebut terdiri dari 9 pernyataan dengan skala Likert 5 poin dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,77. Proses pengumpulan data diawali dengan pengukuran tingkat kecemasan awal, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan sesuai kelompok, kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi. Sebelum menjadi responden, setiap ibu diberikan informasi mengenai tujuan, manfaat, tahapan penelitian, serta hak selama mengikuti penelitian dan selanjutnya diminta memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Kerahasiaan identitas serta informasi yang diperoleh dari responden dijamin oleh peneliti. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan *ethical clearance* No. 010/Ad.2/KEPK-FIKes/V/2026. Variabel independen dalam penelitian ini berupa kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass*, sedangkan tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif merupakan variabel dependen. Analisis data meliputi uji *Shapiro-Wilk* untuk menilai distribusi data, uji homogenitas, *Paired Sample T-Test* untuk menganalisis perubahan skor kecemasan pada masing-masing kelompok, serta *Independent Sample T-Test* untuk membandingkan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol. Pengambilan keputusan statistik menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok							
	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Mean±SD Median; Min-Max	f	%	<i>Shapiro- Wilk</i>	Mean±SD Median; Min-Max	f	%	<i>Shapiro -Wilk</i>
Usia (th)								
16-25	23.60±2.667	10	66.7	0.757	25.47±2.503	7	46.7	0.266
26-35	23.00;	5	33.3		26.00;	8	53.3	
36-45	19-28	0	0		21-29	0	0	
Usia Kehamilan								
36-37 minggu	38.53±1.187	3	20.0	0.175	39.27±1.100	1	6.7	0.246
38-39 minggu	38.00;	9	60.0		39.00;	8	53.3	
40-41 minggu	37-41	3	20.0		37-41	6	40.0	
Pendidikan								
SD/SMP		0	0.0	0.000	-	3	20.0	0.006
SMA/SMK		7	46.7			8	53.3	
PT		8	53.3			4	26.7	
Pekerjaan								
IRT		8	53.3	0.000	-	10	66.7	0.000
PNS		0	0			0	0	
Swasta		6	40.0			3	20.0	
Wiraswasta		1	6.7			2	13.3	

Berdasarkan tabel 1, karakteristik usia menunjukkan bahwa kelompok intervensi didominasi oleh responden berusia 16–25 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (66,7%), sementara pada kelompok kontrol proporsi terbesar berada pada rentang usia 26–35 tahun sebanyak 8 orang (53,3%). Ditinjau dari usia kehamilan, responden kelompok intervensi paling banyak berada pada usia kehamilan 38–39 minggu dengan jumlah 9 orang (60,0%), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 8 orang (53,3%) pada rentang usia kehamilan yang sama. Dari aspek pendidikan, kelompok intervensi lebih banyak memiliki latar belakang pendidikan perguruan tinggi, yaitu 8 responden (53,3%), sedangkan kelompok kontrol didominasi oleh responden dengan pendidikan SMA/SMK sebanyak 8 orang (53,3%). Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden pada kedua kelompok berstatus sebagai ibu rumah tangga, dengan jumlah masing-masing 8 orang (53,3%) pada kelompok intervensi dan 10 orang (66,7%) pada kelompok kontrol. Hasil pengujian homogenitas menggunakan Levene Test menunjukkan bahwa karakteristik usia ($p=0,678$), usia kehamilan ($p=0,628$), pendidikan ($p=0,673$), dan pekerjaan ($p=0,976$) memiliki nilai $p>0,05$. Dengan demikian, varians karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dinyatakan homogen.

Data tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan kontrol di sajikan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, kondisi awal kedua kelompok menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kecemasan sebelum diberikan perlakuan, yaitu sebanyak 15 responden (100,0%) pada masing-masing kelompok. Pada kelompok intervensi, skor kecemasan sebelum perlakuan memiliki nilai rata-rata **67,5553±4,81067**. Setelah memperoleh kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass*, terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami kecemasan menjadi 4 orang (26,7%), sementara 11 orang (73,3%) sudah berada pada kategori tidak cemas. Penurunan tersebut juga terlihat dari rata-rata skor kecemasan yang menjadi **49,3340±5,39290**. Hasil *Paired Sample T-Test* memperoleh nilai $p=0,000$ ($<0,05$), sehingga menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan yang bermakna setelah pemberian intervensi.

Tabel 2. Data Tingkat Kecemasan Ibu Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Tingkat Kecemasan				Mean±SD Median; Min-Max	p value			
	Cemas		Tidak Cemas			Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	Uji Lavene Test	<i>Paired Sample T-Test</i>	<i>Independent T-Test</i>
	n	%	n	%					
Intervensi									
Pretest	15	100.0	0	0	67.5553±4.81067 66.6700; 60.00-75.56	0.698		0.000	
Posttest	4	26.7	11	73.3	49.3340±5.39290 48.8900; 42.22-60.00	0.064	0.079		
Kontrol									0.000
Pretest	15	100.0	0	0	69.0367±4.48256 68.8900; 62.22-75.56	0.376		0.001	
Posttest	12	80.0	3	20.0	60.7407±8.12831 62.2200; 46.67-71.11	0.065	0.065		

Pada kelompok kontrol, rata-rata skor kecemasan awal sebesar **69,0367±4,48256**, kemudian setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam menurun menjadi **60,7407±8,12831**. Jumlah responden yang masih mengalami kecemasan setelah perlakuan sebanyak 12 orang (80,0%), sedangkan 3 orang (20,0%) tidak lagi mengalami kecemasan. Hasil *Paired Sample T-Test* pada kelompok kontrol memperoleh $p=0,001$ ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian perlakuan. Selanjutnya, hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal karena seluruh nilai $p>0,05$, sedangkan uji *Levene Test* menghasilkan $p=0,079$ ($>0,05$), yang menunjukkan bahwa data kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Perbandingan kedua kelompok melalui *Independent T-Test* menghasilkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut, kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass* menunjukkan penurunan skor kecemasan yang lebih besar dibandingkan perlakuan pada kelompok kontrol, sehingga kombinasi intervensi tersebut lebih efektif dalam membantu mengurangi kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif.

1) Karakteristik Responden

Ditinjau dari karakteristik responden, kelompok intervensi lebih banyak terdiri atas ibu berusia 16–25 tahun, yaitu 10 responden (66,7%), sedangkan kelompok kontrol didominasi oleh responden berusia 26–35 tahun sebanyak 8 orang (53,3%). Nilai rata-rata usia pada kelompok intervensi adalah 23,60 tahun, sementara kelompok kontrol sebesar 25,47 tahun. Berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden dari kedua kelompok berada pada rentang 38–39 minggu, dengan jumlah 9 responden (60,0%) pada kelompok intervensi dan 8 responden (53,3%) pada kelompok kontrol. Dari aspek pendidikan, kelompok intervensi lebih banyak memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi, yaitu 8 responden (53,3%), sedangkan kelompok kontrol didominasi oleh lulusan SMA/SMK sebanyak 8 responden (53,3%). Sementara itu, berdasarkan pekerjaan, ibu rumah tangga merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada kedua kelompok, yaitu 8 responden (53,3%) pada kelompok intervensi dan 10 responden (66,7%) pada kelompok kontrol. Hasil pengujian homogenitas menunjukkan bahwa karakteristik usia dan usia kehamilan memiliki nilai *Levene Test* masing-masing sebesar 0,678 dan 0,628, sehingga keduanya menunjukkan varians yang homogen karena nilai $p>0,05$. Kesamaan kondisi usia kehamilan juga terlihat dari dominannya responden dengan usia kehamilan 38–39

minggu pada kedua kelompok. Walaupun distribusi pendidikan dan pekerjaan menunjukkan perbedaan proporsi, hasil uji homogenitas tetap menunjukkan varians yang homogen, dengan nilai *Levene Test* masing-masing sebesar 0,673 dan 0,976. Berdasarkan kondisi tersebut, karakteristik dasar antar kelompok relatif dapat dibandingkan, sehingga perubahan tingkat kecemasan yang ditemukan setelah perlakuan dapat lebih diarahkan pada perbedaan intervensi yang diberikan. Namun demikian, karakteristik individu tetap perlu diperhatikan karena dapat menjadi faktor yang turut memengaruhi respons kecemasan ibu selama persalinan.

2) Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Pada kelompok intervensi, seluruh responden mengalami kecemasan sebelum pemberian kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass*, dengan nilai rata-rata skor sebesar $67,5553 \pm 4,81067$. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan yang cukup besar, ditunjukkan dengan berkurangnya jumlah responden yang masih mengalami kecemasan menjadi 4 orang (26,7%), sementara 11 responden (73,3%) berada pada kategori tidak cemas. Sejalan dengan perubahan tersebut, rata-rata skor kecemasan turun menjadi $49,3340 \pm 5,39290$. Hasil *Paired Sample T-Test* memperoleh nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara sebelum dan setelah pemberian intervensi. Kondisi kecemasan yang tinggi pada pengukuran awal dapat dikaitkan dengan status responden sebagai ibu primigravida yang belum pernah mengalami proses persalinan sebelumnya. Pengalaman pertama menghadapi persalinan dapat memunculkan berbagai kekhawatiran, seperti ketakutan terhadap nyeri, keselamatan ibu dan bayi, serta ketidakpastian mengenai proses kelahiran. Selain itu, kelompok intervensi didominasi oleh responden berusia 16–25 tahun. Setelah memperoleh intervensi, penurunan skor kecemasan menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis responden. Kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi memungkinkan pendekatan terhadap aspek fisik dan psikologis dilakukan secara bersamaan. Gerakan *pelvic rocking* dapat membantu ibu memperoleh posisi yang lebih nyaman ketika menghadapi kontraksi, sedangkan aroma lemon *mix lemongrass* memberikan stimulus penciuman yang dapat mendukung suasana relaksasi. Kombinasi kedua pendekatan tersebut dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi ketidaknyamanan selama kontraksi.

Sementara itu, kelompok kontrol juga memperlihatkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Pada pengukuran awal, seluruh responden berada dalam kondisi cemas dengan rata-rata skor $69,0367 \pm 4,48256$. Setelah perlakuan, rata-rata skor tersebut berkurang menjadi $60,7407 \pm 8,12831$. Meskipun demikian, sebagian besar responden masih mengalami kecemasan, yaitu 12 orang (80,0%), sedangkan hanya 3 orang (20,0%) yang tidak lagi mengalami kecemasan. Hasil *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$), sehingga teknik napas dalam juga menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan responden. Penurunan kecemasan pada kelompok kontrol dapat berkaitan dengan kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri terhadap kontraksi yang berlangsung serta adanya dukungan selama proses persalinan. Namun, perubahan tersebut terlihat belum sebesar pada kelompok intervensi, yang ditunjukkan oleh masih tingginya persentase responden yang mengalami kecemasan setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat membantu mengurangi kecemasan, tetapi kombinasi intervensi yang diberikan pada kelompok intervensi memberikan penurunan skor kecemasan yang lebih besar.

3) Efektivitas Gerakan *Pelvic Rocking* dan Aromaterapi Lemon *Mix Lemongrass* terhadap Kecemasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa setelah perlakuan, kelompok intervensi memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar $49,3340 \pm 5,39290$, sedangkan kelompok kontrol

memperoleh rata-rata $60,7407 \pm 8,12831$. Jika dibandingkan dengan skor sebelum perlakuan, kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata sebesar 18,22 poin, sementara kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 8,30 poin. Perbedaan tersebut diperkuat oleh hasil *Independent Sample T-Test* dengan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara kedua kelompok. Berdasarkan hasil tersebut, pemberian kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass* menunjukkan efektivitas yang lebih besar dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dibandingkan teknik napas dalam.

Penurunan kecemasan pada kelompok intervensi dapat dipahami dari adanya kombinasi dua pendekatan yang memberikan efek pada aspek fisik dan psikologis ibu. *Pelvic rocking* merupakan gerakan yang dapat membantu meningkatkan fleksibilitas panggul, memberikan kenyamanan selama kontraksi, serta mengurangi ketegangan terutama pada area punggung bawah. Kondisi tubuh yang lebih nyaman dapat membantu ibu menghadapi kontraksi dengan lebih rileks. Selain itu, gerakan tersebut dalam pembahasan penelitian dikaitkan dengan stimulasi pelepasan beta-endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Berkurangnya persepsi nyeri dapat membantu menekan ketegangan dan stres yang selama persalinan dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

Sementara itu, pemberian aromaterapi lemon *mix lemongrass* memberikan rangsangan melalui indera penciuman yang berkaitan dengan sistem limbik, yaitu bagian otak yang berhubungan dengan pengaturan emosi. Kandungan aromatik seperti limonene, linalool, citral, dan geraniol dalam pembahasan penelitian dikaitkan dengan efek relaksasi serta penurunan respons sistem saraf simpatis. Kondisi tersebut dapat membantu menciptakan suasana yang lebih tenang selama ibu menghadapi proses persalinan. Temuan penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian juga menunjukkan adanya manfaat aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu serta potensi aromaterapi *lemongrass* dalam mendukung relaksasi selama persalinan.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya mengenai manfaat *pelvic rocking* dan aromaterapi sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam persalinan. *Pelvic rocking* dilaporkan dapat membantu memberikan rasa nyaman, mengurangi ketegangan, dan mendukung relaksasi ibu bersalin. Penggunaan aromaterapi *lemongrass* juga menunjukkan potensi dalam membantu menurunkan kecemasan selama proses persalinan. Kombinasi kedua metode tersebut menjadi lebih komprehensif karena memberikan stimulasi melalui aspek fisik sekaligus psikologis. Dari sisi fisik, *pelvic rocking* membantu meningkatkan kenyamanan dan mengurangi ketegangan, sedangkan aromaterapi memberikan stimulus relaksasi yang dapat membantu mengendalikan respons emosional ibu.

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis statistik dan besarnya penurunan skor kecemasan, kombinasi *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon *mix lemongrass* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk asuhan komplementer nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan. Intervensi tersebut tidak hanya menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga menghasilkan penurunan rata-rata skor kecemasan yang lebih besar dibandingkan kelompok yang memperoleh teknik napas dalam. Namun, penerapannya tetap perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing ibu bersalin.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi gerakan *pelvic rocking* dan aromaterapi lemon–*lemongrass* dapat menjadi salah satu alternatif asuhan komplementer nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif. Penerapan kombinasi intervensi tersebut menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga dapat dipertimbangkan dalam pelayanan kebidanan sebagai upaya pendamping untuk meningkatkan rasa nyaman serta membantu ibu

menghadapi proses persalinan secara lebih tenang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Arikalang, F. M. M. Wagey, and H. M. M. Tendean, "Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan di Indonesia," *E-CliniC*, vol. 11, no. 3, pp. 283–292, 2023.
- [2] U. Aniroh and R. F. Fatimah, "Tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan ditinjau dari usia ibu dan sosial ekonomi," *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, vol. 2, no. 2, pp. 1–9, 2019.
- [3] I. Sirkeci, O. Cagan, and S. Koc, "The effect of ylang oil and lemon oil inhalation on labor pain and anxiety pregnant women: A randomized controlled trial," *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 52, p. 101748, 2023.
- [4] P. A. A. Alvarado-García *et al.*, "Anxiolytic-like effect of *Cymbopogon citratus* (lemongrass) essential oil," *Pharmacognosy Journal*, vol. 15, no. 4, pp. 674–679, 2023.
- [5] K. Maybodi, V. Herandi, and M. S. Vaezpour, "Effect of aromatherapy with lemongrass (*Cymbopogon citratus*) on the anxiety of patients undergoing scaling and root planning: A randomized clinical trial," *BMC Complementary Medicine and Therapies*, vol. 25, no. 1, p. 100, 2025.
- [6] N. H. Zaky, "Effect of pelvic rocking exercise using sitting position on birth ball during the first stage of labor on its progress," *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, vol. 5, no. 4, pp. 19–27, 2016.
- [7] R. Taher and R. Azis, "Efektivitas pelvic rocking terhadap kelangsungan persalinan pada primigravida fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Bissappu," *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care*, vol. 5, no. 2, pp. 51–55, 2022.
- [8] N. W. Hidayati *et al.*, "Penerapan latihan pelvic rocking dengan birth ball efektif menurunkan ketidaknyamanan persalinan kala I dan meningkatkan kadar beta endorphine pada ibu bersalin," *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, vol. 4, no. 3, pp. 191–200, 2024.
- [9] H. Saidah, P. W. W. Wigati, and Sutrisni, "Efektivitas penerapan gerakan pelvic rocking dengan menggunakan birthing ball terhadap kemajuan persalinan dan penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif," *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, vol. 8, no. 1, pp. 63–78, 2024.
- [10] R. Darwanti and R. R. Kusumadewi, "Pengaruh kombinasi hypnobirthing dan essential oil bergamot terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala I," *Jurnal Ilmiah Bidan*, vol. 8, no. 2, pp. 46–52, 2024.
- [11] A. Rambod, M. Rakhshan, S. Tohidinik, and M. H. Nikoo, "The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients: A clinical, multi-centered, assessor-blinded trial design," *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 39, p. 101155, 2020.
- [12] A. M. Walter, H. Abele, and C. F. Plappert, "The role of oxytocin and the effect of stress during childbirth: Neurobiological basics and implications for mother and child," *Frontiers in Endocrinology*, vol. 12, pp. 1–10, 2021.
- [13] A. R. Sari, R. Anggraini, T. Fatrin, and M. Eka Gusti Ayu, "Gerakan pelvic rocking terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin multipara di BPM Lismarini tahun 2018," *Cendekia Medika*, vol. 6, no. 2, pp. 103–110, 2021.
- [14] S. Sharma, S. Habib, D. Sahu, and J. Gupta, "Chemical properties and therapeutic potential of citral, a monoterpene isolated from lemongrass," *Medicinal Chemistry*, vol. 17, no. 1, pp. 2–12, 2020.