



Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Merakurak

Vivi Nur Aromatika^{1*}, Aris Puji Utami²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia
viviremen@gmail.com^{1*}, arisiiknutuban@gmail.com²

Alamat: Jl. Raya Bogorejo, Kuthi, Sumurgung, Kec. Tuban, Kabupaten Tuban, Jawa Timur 62319

Korespondensi email: viviremen@gmail.com

Abstract: Anxiety of pregnant women is something that can affect the development of the fetus and the psychology of pregnant women. One way to overcome anxiety is by giving lavender aromatherapy. Lavender is a plant that is often used as aromatherapy because it can provide calming, relaxing benefits. This study aims to determine whether there is an effect of lavender aromatherapy on the anxiety of pregnant women in the third trimester. The research design used in this research is quantitative quasi experiment (one group pre-post test design). This study has an independent variable of lavender aromatherapy and a dependent variable of third trimester pregnant women's anxiety. The sample in this study was 16 third trimester pregnant women using random sampling technique. The data collection method for the anxiety variable is using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire. The results of the study showed that pregnant women in the third trimester, before being given lavender aromatherapy, experienced the most severe levels of anxiety, but after being given lavender aromatherapy, their anxiety levels decreased. The results of the research carried out were analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha = <0.05$, with a value of $p = 0.002 < 0.05$, the result was a value of $Asymp\ sig\ (2\text{-tailed}) = 0.002$ which shows that the influence between the two variables is in the strong category. in a positive direction. Based on the data analysis, it can be concluded that lavender aromatherapy has an effect on the level of anxiety in third trimester pregnant women in the Merakurak Community Health Center Work Area. The findings of this research can be a source of learning and provide information regarding non-pharmacological therapy to reduce anxiety levels in third trimester pregnant women using lavender aromatherapy. The author also hopes that this research can be used as a basis for conducting further research using different designs.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Anxiety, Pregnant Women.

Abstrak: Kecemasan ibu hamil merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi perkembangan janin dan psikologi ibu hamil. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan memberikan aromaterapi lavender. Lavender merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat menenangkan dan membuat rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen kuantitatif (one group pre-post test design). Penelitian ini memiliki variabel independen aromaterapi lavender dan variabel dependen kecemasan ibu hamil trimester III. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 ibu hamil trimester III dengan menggunakan teknik random sampling. Metode pengumpulan data pada variabel kecemasan menggunakan kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami tingkat kecemasan paling berat, namun setelah diberikan aromaterapi lavender, ibu hamil pada trimester III mengalami tingkat kecemasan paling berat. diberi aromaterapi lavender, tingkat kecemasan mereka menurun. Hasil penelitian yang dilakukan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi $\alpha = <0,05$, dengan nilai $p = 0,002 < 0,05$ maka diperoleh nilai $Asymp\ sig\ (2\text{-tailed}) = 0,002$ yang menunjukkan bahwa pengaruh kedua variabel tersebut berada pada kategori kuat. ke arah yang positif. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Merakurak. Temuan penelitian ini dapat menjadi sumber pembelajaran dan memberikan informasi mengenai terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan aromaterapi lavender. Penulis juga berharap penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain yang berbeda.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Ibu Hamil.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis, saat hamil ibu akan mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis dipengaruhi oleh hormon kehamilan sehingga menyebabkan perubahan mood ibu hamil. Kehamilan sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Dari berbagai masalah tersebut, yang paling banyak terjadi adalah kesehatan mental, dengan prevalensi tertinggi adalah gangguan kecemasan. (Purba, Simanjuntak and Sembiring, 2022).

Ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan yang tinggi karena khawatir memikirkan proses persalinan yang akan dihadapi, kondisi bayi yang akan dilahirkan, bayi yang dilahirkan selamat atau tidak, perasaan takut mati ketika melahirkan bayinya, trauma lahir, rasa takut dan nyeri menjelang persalinan. Kecemasan dan kekhawatiran merupakan sumber dari kesehatan dan keselamatan ibu hamil yang merasa cemas kemungkinan bisa menimbulkan komplikasi pada dirinya serta janinnya saat hamil dan bersalin (Safitri and Soleman, 2023).

Faktor yang memengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya faktor psikologis, dimana adanya rasa cemas yang disebabkan oleh beberapa ketakutan. Rasa takut akan meningkatkan nyeri, takut akan kerusakan atau kelainan bentuk tubuh seperti episiotomi, ruptur, jahitan atau seksio sesaria. Selain itu, faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, status obstetri, usia kehamilan, dukungan keluarga, perilaku kesehatan, riwayat ANC, dukungan suami (Purba, Simanjuntak and Sembiring, 2022).

Dampak dari kecemasan yang terjadi yaitu melemahnya kontraksi otot rahim pada saat proses persalinan karena terjadi adanya pelepasan hormon katekolamin dan adrenalin yang dapat menghambat pengeluaran hormon oksitosin. Melemahnya kontraksi otot rahim dapat menyebabkan partus lama sehingga dapat meningkatkan kejadian infeksi dan kelelahan pada ibu (Rizka et al., 2020). Ibu hamil trimester III yang tidak dapat menghilangkan perasaan cemas dan takut sebelum melahirkan akan hilang *katekolamin* (hormon stres) dalam konsentrasi tinggi dan dapat mengakibatkan nyeri persalinan meningkat, persalinan lama, dan terjadi ketegangan pada saat menghadapi persalinan. (Alfiani and Realita, 2021).

Kecemasan sering terjadi pada ibu hamil sebesar 29.2% dibanding dengan ibu nifas sebesar 16,5%. Kecemasan yang terjadi selama kehamilan akan berpengaruh sekitar 15-23% pada wanita dan dapat meningkatkan risiko negatif bagi ibu dan anak yang dilahirkan. Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sedangkan di negara berkembang dilaporkan 20% atau lebih.

Pada tahun 2019, World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah kehamilan selama trimester ketiga,

dengan 30% mengalami masalah kecemasan menjelang persalinan. 81% wanita Inggris mengalami masalah kesehatan mental selama kehamilan. Di Perancis, di sisi lain 7,9% ibu primigavida mengalami kecemasan selama kehamilan, 11,8% mengalami depresi selama kehamilan, dan 13,2% menderita kecemasan dan depresi (Halil and Puspitasari, 2023)

Rasa cemas ini dapat dikurangi menggunakan metode farmakologi maupun non farmakologi. Adapun salah satu metode non farmakologi yang mungkin digunakan dalam mengurangi rasa cemas yang dialami ibu hamil yaitu dengan menggunakan aromaterapi. Manfaat yang ditemukan dari aromaterapi ini sangat khas baik itu untuk pertolongan pertama hingga dapat meningkatkan rasa gembira, selain itu manfaat aromaterapi sendiri dapat meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Oleh karena itu salah satu cara yang dipercaya dan telah terbukti digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi (Puput, 2023).

Penggunaan aromaterapi secara inhalasi lebih efektif karena targetnya ialah jalan napas dan paru-paru. Stimulus aromaterapi pada saraf penciuman bekerja ketika kita menghirup wangi minyak essensial, karena saraf penciuman merupakan satu-satunya saraf kranial yang secara langsung terkena rangsangan eksternal dan akan mentransferkan kepada korteks serebral sehingga memberikan efek stimulasi yang kuat. Partikel yang ditransfer akan menghasilkan produk dari neurotransmitter berupa dopamin dan serotonin yang akan memberikan efek sedasi, relaksasi, stimulasi dan kegembiraan. Selain itu sistem limbik dapat memperkuat fungsi kognitif dengan merangsang sistem saraf otonom sehingga akan mengurangi kecemasan dengan memberikan efek sedasi dan relaksasi. (Nurani, Helen and Komala, 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Merakurak”.

2. METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan *Quasi Experimenta* menggunakan desain *One Group Pre-test Post Test* dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2024 di Puskesmas Merakurak. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan bukan termasuk kriteria eksklusi kemudian menentukan sampel dengan menggunakan teknik *Random Sampling*. Sejumlah 16 responden Variabel independent yaitu aromaterapi lavender sedangkan variabel dependen yaitu kecemasan ibu hamil trimester III.

Instrument pada penelitian ini yaitu kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil.

Hasil pengumpulan data akan dilakukan pengolahan data berupa *editing, coding, scoring, dan tabulating* kemudian peneliti menggunakan uji *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian meliputi karakteristik responden berdasarkan usia ibu, usia kehamilan, paritas, pendidikan & pekerjaan ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

a. Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Umum Responden Penelitian

No	Data Umum	<i>f</i>	%
1.	Usia Ibu		
	<20 tahun	0	0
	20-35 tahun	14	87,5
	>35 tahun	2	12,5
2.	Usia Kehamilan		
	28-31 minggu	4	25
	32-35 minggu	8	50
	36-42 minggu	4	25
3.	Paritas		
	Primigravida	7	43,8
	Multigravida	9	56,3
4.	Pendidikan		
	SD	3	18,8
	SMP	1	6,3
	SMA	7	43,8
	Perguruan Tinggi	5	31,3
5.	Pekerjaan		
	IRT	11	68,8
	PNS	1	6,3
	Wiraswasta	4	25,0

Berdasarkan data penelitian dapat dilihat berdasarkan karakteristik responden pada usia ibu didapatkan bahwa hampir seluruh responden berusia 20 tahun sampai dengan 35 tahun yaitu sebesar 14 responden (87,5%).

Pada karakteristik responden pada usia kehamilan didapatkan bahwa setengah dari responden kehamilannya berusia 32 minggu sampai dengan 35 minggu yaitu sebanyak 8 responden (50%).

Pada karakteristik responden pada paritas didapatkan bahwa sebagian besar paritasnya yaitu multigravida sebesar 9 responden (56,3%).

Pada karakteristik responden pada pendidikan menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berpendidikan SMA sebesar 7 responden (43,8%).

Pada karakteristik responden pada pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 11 responden (68,8%).

b. Data Khusus

Pada bagian ini disajikan mengenai hasil *pre-test* dan *post-test* kecemasan ibu hamil trimester III.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pada saat Pre-Test dan *Post-test*

No	Data Umum	<i>f</i>	%
1.	Pre Test		
	Tidak Cemas	0	0
	Cemas Ringan	0	0
	Cemas Sedang	7	43,8
	Cemas Berat	9	56,3
2.	Post-Test		
	Tidak Cemas	3	18,8
	Cemas Ringan	4	25,0
	Cemas Sedang	7	43,8
	Cemas Berat	2	12,5

Berdasarkan tabel 2 pada saat pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi lavender ibu mengalami tingkat kecemasan yaitu pada kategori berat sebanyak 9 responden (56,3%). Dan pada saat post-test menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu pada kategori tingkat sedang sebanyak 7 responden (43,8%).

Tabel 3. Analisis Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

No	Tingkat Kecemasan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>Asymp.Sig</i>
		<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	
1.	Tidak Cemas	0	0	3	18,8	0,002
2.	Cemas Ringan	0	0	4	25,0	
3.	Cemas Sedang	7	43,8	7	43,8	
4.	Cemas Berat	9	56,3	2	12,5	
Jumlah		16	100	16	100	

Berdasarkan tabel 3 disebutkan bahwa ketika *pre-test* sebelum diberikannya aromaterapi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebagian besar responden mengalami kecemasan pada kategori berat sebanyak 9 responden (56,3%). Kemudian setelah diberikan aromaterapi lavender dilakukan *post-test* dengan hasil hampir setengahnya dari responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 7 responden (43,8%).

Analisa Bivariat dalam penelitian ini adalah menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Test* dengan syarat signifikansi sebesar $<0,05$. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Software SPSS 23* dan didapatkan hasil Signifikansi 0,002. Hal ini didapatkan bahwa hasil signifikansi yang diperoleh $< \alpha$ sehingga H_1 peneliti diterima dan H_0 ditolak sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Merakurak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan data dan analisis data peneliti yang diperoleh dari penelitian di Puskesmas Merakurak, dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Merakurak. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan wawasan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan aromaterapi lavender.

REFERENSI

- Alfiani, R. and Realita, F. (2021) 'Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan', *Jurnal Sosial Sains*, 1(11), pp. 1481–1486.
- Baroah, R. *et al.* (2020) 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang', *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), pp. 12–19.
- Nurani, I.A., Helen, M. and Komala, N. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Adhyaksa Jakarta Timur', *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2), pp. 83–91.
- Puput, W. (2023) 'Aromaterapi Lavender Esensial Oil Mengurangi Kecemasan Primigravida Inpartu', 32, pp. 2875–2884.
- Purba, A., Simanjuntak, N.M. and Sembiring, R. (2022) 'Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Pemberian Aromaterapi Lavender The Differences of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III on Lavender Aromatherapy', 4(2).
- Safitri, Y.V. and Soleman, S.R. (2023) 'Penerapan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan

pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Mojopurno Kabupaten Madiun', *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), pp. 110–124.