

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BIDAN SURIATI, S.ST
LAMBARO KECAMATAN INGIN JAYA
KABUPATEN ACEH BESAR**

Rosna*¹, Regina Rahmi², Rahmisyah³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

* Corresponding Author: rosna0610@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Dec 20, 2023

Revised : Jan 07, 2024

Accepted : Jan 23, 2024

Available online : Jan 29, 2024

Kata Kunci:

Aromaterapi Lavender, Kecemasan

Keywords:

Lavender Aromatherapy, Anxiety

A B S T R A K

Data World Health Organization (2020) menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. kecemasan pada ibu hamil sangat berpotensi menimbulkan Depresi pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Jenis penelitian pada penelitian ini adalah quesy eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest posttest design. Penelitian ini telah dilakukan di BPM Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar dilakukan pada tanggal 23

Desember 2023 s/d 02 Januari 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 97 sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampel accedental sampling, sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow. hasil uji paired sample test sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi levender, didapatkan nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamtan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Kesimpulan terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan aromaterapi lavender, hal ini disebabkan oleh karena dalam minyak lavender terdapat kandungan linelol asetat dimana kandungan tersebut dihirup masuk ke hidung yang selanjutnya ditangkap oleh saraf yang akhirnya akan masuk ke otak, disinilah otak bekerja dimana sebagai tempat pusat memori suasana hati dan intelektualitas berada.

A B S T R A C T

Data from the World Health Organization (2020) shows that around 8-10% experience anxiety during pregnancy and this increases to 13% when delivery approaches. Anxiety in pregnant women has the potential to cause depression in pregnant women. The aim of this research was to determine the effect of giving Lavender Aromatherapy to Reduce Anxiety Facing Childbirth in Pregnant Women in the Third Trimester at Midwife Suriati, S.ST Lambaro, Want Jaya District, Aceh Besar Regency. The type of research in this study is an experimental question with a one group pretest posttest research design. This research was carried out at BPM Bidan Suriati, S.ST

Lambaro, Want Jaya District, Aceh Besar Regency, carried out on 23 December 2023 to 02 January 2024 with a total sample of 97 samples using the accidental sampling technique, samples were calculated using the Lemeshow formula . The results of the paired sample test before and after giving lavender aromatherapy, obtained a sig value (2-tailed) = 0.000 < 0.05, which means there is an effect of giving lavender aromatherapy to reduce anxiety facing childbirth in third trimester pregnant women at Midwife Suriati, S.ST Lambaro, Want to Jaya District, Aceh Besar Regency. The conclusion is that there is a decrease in anxiety in pregnant women who receive lavender aromatherapy, this is because lavender oil contains linelol acetate, where this content is inhaled into the nose, which is then captured by nerves which will eventually enter the brain, this is where the brain works, which is the central location. memory of mood and intellect resides.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan yang kemudian, disusul dengan pengeluaran placenta dan selaput janin. Dalam proses persalinan dapat terjadi perubahan-perubahan fisik yaitu, ibu akan merasa sakit pinggang dan perut bahkan sering mendapatkan kesulitan dalam bernafas dan perubahan-perubahan psikis yaitu merasa takut kalau apabila terjadi bahaya atas dirinya pada saat persalinan, takut yang dihubungkan dengan pengalaman yang sudah lalu misalnya mengalami kesulitan pada persalinan yang lalu (Rinata, 2018).

Data World Health Organization (2020) menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. kecemasan pada ibu hamil sangat berpotensi menimbulkan Depresi pada ibu hamil. Kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang dikandungnya (Kemenkes.RI, 2021). Beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6% dan ibu pasca persalinan sebesar 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (Kemenkes.RI, 2021).

Angka kematian ibu (AKI) masih jauh tinggi dibandingkan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) target per 100000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Studi sebelumnya telah mendokumentasikan bahwa tingginya AKI di Indonesia disebabkan oleh berbagai faktor yang terkait dengan akses kesehatan, seperti rendahnya akses kesehatan cakupan perawatan antenatal (ANC) pada trimester pertama dan ketiga, pemanfaatan tenaga terampil yang rendah, kehadiran dan keterlambatan mencapai fasilitas kesehatan dan menerima perawatan yang sesuai atau arahan (Badan Pusat Statistik, 2021).

Angka kejadian kecemasan di Indonesia dalam menghadapi persalinan sebesar 107 juta orang ibu hamil (28,7%) dari 373 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Populasi ibu di pulau Jawa pada tahun 2019 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3%) (Kemenkes RI, 2021).

Proses persalinan sering menimbulkan berbagai masalah psikologis, salah satunya yaitu kecemasan. Pada penelitiannya, Fatmawati & Septia (2019) menjelaskan bahwa kecemasan yang dirasakan ibu hamil sebelum persalinan dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti rasa takut akan terjadinya keguguran, kondisi fisik dan mental bayinya, rasa nyeri yang meningkat, proses persalinan yang akan dijalani seperti episiotomi, rupture, jahitan atau sectio caesarea.

Data dari Siallagan (2021) menjelaskan bahwa di Indonesia sekitar 30.709.000 orang mengalami kecemasan, sedangkan di Pulau Jawa sebesar 355.873 ibu hamil trimester III merasa cemas menghadapi persalinan. Berdasarkan data prevalensi diatas, dapat diperoleh informasi bahwa ibu hamil masih mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi persalinan.

Jika tidak diberikan intervensi yang tepat, kecemasan yang dialami ibu hamil akan memberikan dampak pada fisik dan mental ibu dan janin. Tingginya kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janin, seperti Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), persalinan prematur dan kromosomal abortus spontan (Sianipar, 2020). Menurut Ibanez dkk (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tingkat kecemasan atau depresi yang tinggi selama kehamilan dapat menimbulkan resiko seperti pertumbuhan janin terhambat dan kelahiran premature. Anak yang lahir dari ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan, dapat mengalami masalah emosional, gejala Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), gangguan perilaku, peningkatan risiko autisme (Glover, 2019). Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.

Upaya menurunkan kecemasan ibu hamil dapat menggunakan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi terdiri dari penggunaan obat anti depresan atau anti ansietas, tetapi penggunaan obat yang terus-menerus dapat menyebabkan efek samping bagi ibu dan janin. Sesuai dengan hasil penelitian tahun 2021 oleh Alan S. Brown, MD, MPH, profesor psikiatri di Columbia University Medical Center menyatakan bahwa anak akan berisiko mengalami gangguan bicara jika lahir dari ibu hamil yang depresi dan mengonsumsi obat anti depresan golongan Selective Serotonin

Reuptake Inhibitor (SSRI) (Piogama, 2020). Metode non farmakologi merupakan metode pengobatan yang lebih aman dan tidak memerlukan penggunaan obat-obatan untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Dalam penelitiannya, Susilowati (2020) menjelaskan bahwa ada beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil, antara lain relaksasi otot progresif, relaksasi GIM (Guided Imagery and Music), terapi musik klasik, senam hamil, terapi murottal Al-Quran, terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi. Namun terdapat metode nonfarmakologi yang dapat menimbulkan resiko apabila dilakukan dengan cara yang tidak tepat, seperti penggunaan jenis dan metode musik yang salah dapat meningkatkan stress dan kecemasan pada penderita Alzheimer. Lirik lagu tertentu dapat berdampak besar pada kondisi psikologi klien dan dapat menunjukkan pola pikir negatif yang dapat meningkatkan kesedihan seseorang (Incadence, tanpa tahun). Selain itu pada kehamilan yang dilakukan tidak sesuai dengan intruksi dan waktu yang tepat dapat memicu kram perut, keguguran, gangguan pertumbuhan janin, nyeri otot berlebihan, glukosa janin menurun dengan cepat, pengiriman nutrisi dari plasenta lambat, tubuh mengalami panas berlebihan, resiko jatuh, resiko dehidrasi, resiko trauma otot dan sendi, penurunan tekanan darah dan tekanan perut yang berlebihan (Redaksi Hamil, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Satrio (2020) yang menjelaskan bahwa aromaterapi lavender lebih efektif daripada terapi musik mozart dalam menurunkan tingkat kecemasan, dengan hasil rata-rata pre-post kelompok aromaterapi lavender sebesar 13,7 dan kelompok musik mozart sebesar 9,7. Senada dengan hal tersebut, hasil penelitian Alfarisi (2020) menunjukkan hasil rata-rata rentang kecemasan kelompok aromaterapi lavender sebesar 58,88 dan kelompok musik relaksasi intrumental sebesar 58,82. Karena menghirup minyak aromaterapi dianggap sebagai metode pengobatan tercepat, karena molekul minyak atsiri yang mudah menguap bekerja langsung pada organ penciuman dan langsung dideteksi oleh otak.

Aromaterapi merupakan metode pengobatan non farmakologi yang aman, murah dan praktis yang berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan resiko atau efek samping yang rendah. Menurut Suriyati (2019) aromaterapi merupakan pengobatan yang menggunakan minyak atsiri dan merangsang sistem penciuman untuk mengurangi stress dan menciptakan rasa tenang. Jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengobati kecemasan salah satunya yaitu Lavender (*Lavandula officianalis*). Linalool dan linalyl

asetat dalam lavender dapat memiliki efek menenangkan dan membantu menurunkan stress dan kecemasan (Kianpour, 2019).

Hasil survey awal dengan metode wawancara yang dilakukan pada 20 ibu hamil yang melakukan ANC sebanyak 15 ibu hamil mengalami gejala kecemasan menjelang persalinan seperti ibu menjadi susah tidur, tidur tidak nyenyak, cemas karena proses persalinan yang lalu yang mengalami penyulit, nyeri persalinan, takut anak yang dilahirkan cacat (jasmani maupun rohani), masalah biaya persalinan, usia serta faktor lingkungan. Selama ini Ibu hamil yang mengalami kecemasan mengatasinya dengan selalu berfikir positif dan ada juga yang mengatasinya dengan cara selalu berdoa kepada Allah dan memohon yang terbaik untuk ibu dan bayinya. Setelah melakukan beberapa hal tersebut terkadang ibu mengalami rasa tenang, namun tidak jarang kecemasan kembali muncul atau dirasakan ibu.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian quasy eksperimen, yaitu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (experiment), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoatmodjo, 2017). Rancangan yang digunakan adalah “One Group Pre Test Post test Design”. Perubahan tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Pada penelitian ini, ibu bersalin pada tahap trimester III sebelum diberikan terapi non farmakologis (aroma terapi lavender) diukur tingkat kecemasannya dengan menggunakan alat ukur kecemasan HARS (Hamilton anxiety rating scale). Jika telah di dapatkan hasil pengukuran sebelum diberikan tindakan, selanjutnya ibu diberikan aromaterapi lavender. Setelah diberikan aroma terapi lavender, tingkat kecemasan ibu diukur kembali dengan menggunakan HARS.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu

Hamil Trimester III. Penelitian ini telah dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Suriati S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar yang telah dilakukan pada tanggal 23 Desember 2023 s/d 02 Januari 2024. Populasi penelitian adalah kumpulan dari individu atau objek atau fenomena yang secara potensial dapat diukur sebagai bagian dari penelitian (Swarjana, 2015). Populasi penelitian ini adalah ibu yang hamil trimester III yang akan melakukan pemeriksaan kehamilan saat peneliti melakukan penelitian. Sampel penelitian adalah kumpulan individu- individu atau objek-objek yang dapat diukur yang mewakili populasi (Notoatmojdo, 2013). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan non probability sampling yaitu menggunakan accidental sampling. Pada metode accidental sampling teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah dihitung menggunakan rumus Lemeshow. Rumus Lemeshow digunakan untuk menghitung sampel dalam keadaan populasi tidak diketahui. Berdasarkan hasil perhitungan maka jumlah sampel yang didapatkan untuk memudahkan penelitian digenapkan menjadi 97 responden.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umur, Pekerjaan, Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur			
1	- 21 - 25 Tahun	31	32,0
	- 26 - 30 Tahun	37	38,1
	- 31 - 35 Tahun	14	14,4
	- 36 - 40 tahun	15	15,5
Pekerjaan			
2	- MRT	72	74,2
	- Guru	9	9,3
	- Penjahit	11	11,3
	- PNS	5	5,2
Pendidikan			
3	- SMP	9	9,3
	- SMA	72	74,2
	- D-III	5	5,2
	- Sarjana	11	11,3
Jumlah		97	100

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar umur responden berada dalam umur 26-30 tahun yaitu sebanyak 37 responden (38,1%), sebagian besar bekerja sebagai MRT sebanyak 72 responden (74,2%), dan sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 72 responden (74,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender di Bidan Praktek Mandiri Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

No	Kecemasan	f	%
1	Tidak Ada Kecemasan	26	26,8
2	Kecemasan Ringan	30	30,9
3	Kecemasan Sedang	31	32,0
4	Kecemasan Berat	10	10,3
Jumlah		97	100

Berdasarkan table 2. didapatkan hasil bahwa sebelum pemberiam aromaterapi lavender kecemasan responden mayoritas memiliki kecemasan sedang yaitu sebanyak 31 responden (32,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender di Bidan Praktek Mandiri Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

No	Kecemasan	f	%
1	Tidak Ada Kecemasan	29	29,9
2	Kecemasan Ringan	39	40,2
3	Kecemasan Sedang	28	28,9
4	Kecemasan Berat	1	1,0
Jumlah		97	100

Berdasarkan table 3. didapatkan hasil bahwa setelah pemberiam aromaterapi lavender kecemasan responden mayoritas memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 39 responden (40,2%).

Tabel 4. Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Sebelum dan Setelah diberikan Aromaterapi Levender

	n	Mean	Std. Deviasi	P Value
Pretest	97	19,06	6,006	0.000
Posttest	97	17,35	5,294	

Berdasarkan tabel 4. dapat disimpulkan bahwa hasil uji paired sample test sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi levender, didapatkan nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk

Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji paired sample test sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender, didapatkan nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Persalinan adalah suatu kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan yang kemudian, disusul dengan pengeluaran placenta dan selaput janin. Dalam proses persalinan dapat terjadi perubahan-perubahan fisik yaitu, ibu akan merasa sakit pinggang dan perut bahkan sering mendapatkan kesulitan dalam bernafas dan perubahan-perubahan psikis yaitu merasa takut kalau apabila terjadi bahaya atas dirinya pada saat persalinan, takut yang dihubungkan dengan pengalaman yang sudah lalu misalnya mengalami kesulitan pada persalinan yang lalu (Rinata, 2018).

Menurut (Saragih, 2017), ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses persalinan normal yang dikenal dengan istilah 5P, yaitu: Power, Passage, Passenger, Psikis ibu bersalin, dan Penolong persalinan. Pemanfaatan pertolongan persalinan oleh tenaga professional di masyarakat masih sangat rendah dibandingkan dengan target yang diharapkan. Pemilihan penolong persalinan merupakan faktor yang menentukan terlaksananya proses persalinan yang aman (Nurhapipa, 2015).

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran

yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan bau-bauan yang didapatkan dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang mengeluarkan aroma harum dan enak. Minyak astiri biasanya digunakan sebagai mempertahankan kesehatan dan meningkatkan kesehatan, minyak astiri sering dicampur atau digabungkan sebagai menengkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik (Craig Hospital, 2013).

Koensoemardiyah (2009) dalam arwani et.al (2013), dampak positif aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan ini disebabkan karena aromaterapi lavender diberikan secara langsung (inhalasi). Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat karena hidung atau penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory kedalam sistem limbik.

Minyak aromaterapi lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak astiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (Depresi) melawan kelelahan dan sbagai relaksasi, minyak lavender juga bisa merawat paru-paru agar tidak terinfeksi, sinus, jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Bungan lavender mengandung minyak astiri lavender yang digunakan sebagai aromaterapi untuk menangani kecemasan, nervous, stress mental, insomnia dan kelelahan. Minyak Bunga lavender dapat digunakan untuk desinfeksi luka dan juga berguna dalam pengobatan alopsia areata, infeksi jamur, jerawat dan eskim (Geetha and Roy, 2014).

Menurt Dewi (2017) menyatakan bahwa bunga lavender sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia. Menurut Tarsikah dalam Susilarini (2019) linalool asetat yang ada pada aromaterapi lavender mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang, disamping itu sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta lavender dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan.

Pemberian aromaterapi lavender efektif tonikum, khususnya pada sistem saraf. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi.

Sesuai dengan hasil penelitian Setiati (2019) yang dilakukan kepada 20 ibu hamil trimester III diberikan aroma terapi dengan cara minyak esensial 4-6 tetes dituangkan pada kertas tissue diletakkan di depan hidung dengan jarak 2 cm selama 3-5 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender dibuktikan dengan pemberian aromaterapi lavender lebih efektif 1,52 menurunkan skala kecemasan. Hal ini terjadi karena terapi dengan menggunakan minyak esensial lavender dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan. Pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan persalinan. Perbedaan penelitian Setiati dengan penelitian ini terdapat pada metode pemberian aromaterapinya.

Begitu juga dengan hasil penelitian Situmorang (2019) mendapatkan hasil bahwa percepatan persalinan kala I pada kelompok intervensi mempunyai nilai rata-rata yaitu 11,60 jam, sedangkan percepatan persalinan kala II pada kelompok intervensi mempunyai nilai rata-rata 64,00 menit, sedangkan pada kelompok control mempunyai nilai rata-rata yaitu 13,73 jam, sedangkan percepatan persalinan kala II pada kelompok kontrol mempunyai nilai rata-rata 84,00 menit. Pemberian aromaterapi lavender bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu saat bersalin. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat membuat pikiran menjadi rileks, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberikan ketenangan pada ibu agar pada saat proses persalinan Ibu mempunyai tenaga untuk mengedan. Adanya bau dari aromaterapi lavender akan merangsang otak untuk mengurangi rasa sakit sehingga dengan mencium lavender maka akan membantu membuat rasa rileks.

Aromaterapi mempunyai beberapa molekul yang dilepaskan keudara sebagai uap air. Ketika uap air yang mengandung komponen kimia tersebut hirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk kealiran darah. Bersamaan saat dihirup, uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbik otak yang bertanggungjawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, belajar, ingatan, emosi, serta rangsangan fisik. Minyak esensial lavender sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar, karena indra penciuman berhubungan dekat

dengan emosi manusia. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis (Setiati, Sugih and Wijayanegara, 2019).

Aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kecemasan ibu bersalin disebabkan karena adanya proses penguapan dari aromaterapi tersebut yang selanjutnya di hisap oleh ibu bersalin dan diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru masuk ke aliran darah. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis dimana tubuh menjadi nyaman rasa sakit dan ketegangan berkurang, serta kecemasan dalam menghadapi persalinan juga berkurang. Adanya proses penurunan kecemasan yang berbeda-beda pada kelompok pada ibu bersalin dipengaruhi oleh perasaan yang dimiliki oleh ibu sendiri seperti adanya persepsi cemas, adanya reaksi ketakutan, kegelisahan, dirasakan oleh ibu sendiri. Alangkah baiknya selain dengan memberikan aromaterapi lavender juga memberikan dukungan pada ibu bersalin agar kecemasan Ibu menurun, disamping itu adanya pendekatan dari tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan juga dapat mengurangi rasa cemas yang dialami oleh ibu bersalin.

Peneliti berasumsi terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil yang mendapatkan aromaterapi lavender, hal ini disebabkan oleh karena dalam minyak lavender terdapat kandungan linalil asetat dimana kandungan tersebut dihirup masuk ke hidung yang selanjutnya ditangkap oleh saraf yang akhirnya akan masuk ke otak, disinilah otak bekerja dimana sebagai tempat pusat memori suasana hati dan intelektualitas berada. Adanya bau yang menyenangkan menciptakan rasa tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Wangi yang dihasilkan oleh aromaterapi lavender akan merangsang thalamus untuk mengeluarkan enkefalin dimana enkefalin tersebut merangsang otak untuk mengeluarkan serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tenang dan mengurangi rasa nyeri yang pada akhirnya menurunkan kecemasan.

Sesuai dengan hasil observasi pada kecemasan Ibu ditemukan sebelum mendapatkan aromaterapi lavender banyak ibu yang mengalami susah untuk konsentrasi, merasa sedih dan suka bangun dini hari, adanya perasaan berubah-ubah, sakit dan nyeri pada otot, kaku, adanya perasaan lemas dan muka terlihat pucat terkadang terlihat memerah, denyut jantung berdetak cepat, dilihat dari segi pernapasan sering menarik nafas panjang, terkadang juga menarik nafas secara pendek, ada perasaan mual kembung, sering kencing, pusing, sakit kepala, kepala terasa berat, gelisah, dan muka terlihat tegang. Setelah mendapatkan aromaterapi lavender ternyata ibu terlihat menjadi rileks dimana ada saat ditanya Ibu bisa menjawab, perasaan sakit kepala mulai berkurang,

bahkan ibu merasakan sakit saat kontraksi bisa dikontrol. Hal ini menandakan bahwa aromaterapi dapat menciptakan rasa tenang dan rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi karakteristik berdasarkan umur responden berada dalam umur 26-30 tahun yaitu sebanyak 37 responden (38,1%), sebagian besar bekerja sebagai MRT sebanyak 72 responden (74,2%), dan sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 72 responden (74,2%).
2. Distribusi frekuensi sebelum pemberian aromaterapi lavender kecemasan responden mayoritas memiliki kecemasan sedang yaitu sebanyak 31 responden (32,0%).
3. Distribusi frekuensi setelah pemberian aromaterapi lavender kecemasan responden mayoritas memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 39 responden (40,2%).
4. Hasil uji paired sample test sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender, didapatkan nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Suriati, S.ST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, adapun saran yang dapat peneliti berikan ialah sebagai berikut:

1. Bagi Akademis agar hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah dan menambah wawasan bagi mahasiswa serta mampu mempraktekkan penanganan kecemasan pasien dengan pemberian aromaterapi lavender dan dapat disosialisasikan kepada masyarakat.

2. Bagi Peneliti Lain agar hasil penelitian ini sebagai dasar bagi peneliti lain agar dapat mengembangkan penelitian menjadi lebih luas.
3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan diharapkan penelitian ini agar dapat dijadikan masukan pada praktek kebidanan diberbagai tatanan pelayanan kesehatan di Rumah Sakit, Puskesmas maupun praktek kebidanan yang dapat dijadikan sumber informasi dalam melakukan pelayanan kebidanan dan menggunakan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu.
4. Bagi Masyarakat Penelitian ini agar dapat menjadi sumber informasi dalam memanfaatkan sumber pengobatan yang berada sekitar masyarakat di seperti aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil saat menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Girsang. (2017). Faktor-Faktor Mempengaruhi Kehamilan Tidak Diinginkan Oleh Remaja. Tersedia dalam: <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/380/1/COVER.pdf>. Diakses 21 Maret 2022
- Glover, V., & O'Connor, T. G. (2019). Maternal Prenatal Cortisol and Infant Cognitive Development: Moderation by Infant-Mother Attachment. *Biological Psychiatry*, 67(11), 1026-1032.
- Gunarso, S. D. (n.d) (2008.). [d08120110-150-gun-ppsikologi-perawatan_library-stikespekajangan-2014.pdf](https://doi.org/10.15000/150-gun-ppsikologi-perawatan_library-stikespekajangan-2014.pdf).
- Herry Rosyati, SST, M. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan. Universitas Muhammadiyah Jakarta. <https://www.pdfdrive.com/buku-ajarasuhan-kebidanan-persalinan-d57217372.html>
- Ibanez, G., dkk. (2021). Effects of Antenatal Maternal Depression and Anxiety on Children's Early Cognitive Development: A Prospective Cohort Study. *PloS One*, Vol. 10, No 8, August 2021, DOI:10.1371/journal.pone.0135849.
- Irawati, Muliani, dan Arsyad. (2019) Literatur faktor-faktor yang mempengaruhi kematian maternal, ilmu keperawatan universitas muhamadiyah malang
- Jarnawi. (2020). "Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona." *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 3(1):60-73.
- Kusumawardani (2019). Klasifikasi persalinan normal atau caesar menggunakan algoritma C4. 5 (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nurhapipa, & Seprina, Z. (2015). Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Memilih Penolong Persalinan Di Puskesmas XIII Koto Kampar I Factors Affecting In Choosing The Birth Mother In Health Care Delivery XIII Koto Kampar I. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 283-288.
- Rinata. (2018) Karakteristik ibu dan dukungan keluarga dalam menghadapi kecemasan persalinan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo April 2018, *Medisains* 16(1):14

- Saragih, G., Sari, E., & Fauza, R. (2017). Pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif di klinik sulastri jl. Lau dendang medan tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(2).
- Siallagan, D., Lestari, D. (2021). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery*.
- Sianipar, Siti Santy, (2020). Faktor Kecemasan Tenaga Kesehatan Dalam Memberikan Perawatan Pada Pasien Covid-19: A Literatur Review. STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia
- World Health Organization. (2020). Dibalik Angka : Pengkajian Kematian Maternal dan Komplikasi untuk Mendapatkan Kehamilan yang Lebih Aman. Jakarta. 174 hlm. http://slimsucs.onesearch.id//index.php?p=show_detail&id=7784