

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan

Risma Putri Utama^{1*}, Yunita Suriani Suardi²

¹ Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Husada Mandiri Poso

² Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women approaching labor is a psychological condition that often occurs and can have a negative impact on the labor process. Lavender aromatherapy is known to have a calming effect and can be used as a non-pharmacological intervention. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on the level of anxiety in pregnant women approaching labor. The research method used was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with control group. The sample consisted of 30 pregnant women in the third trimester who were divided into intervention and control groups. The results showed a significant decrease in anxiety levels in the group given lavender aromatherapy compared to the control group. It can be concluded that lavender aromatherapy is effective in reducing anxiety levels in pregnant women approaching labor.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Anxiety, Pregnant Women, Labor

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan merupakan kondisi psikologis yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan. Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek menenangkan dan dapat digunakan sebagai intervensi non farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test with control group. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil trimester tiga yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan aromaterapi lavender dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dapat

disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Ibu Hamil, Persalinan

*Koresponden : Risma Putri Utama

*Email : rismaputriutama.muslimin@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Kecemasan menjelang persalinan adalah hal yang umum terjadi pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga. Kecemasan ini dapat berdampak pada proses persalinan, termasuk durasi persalinan yang lebih lama, peningkatan risiko intervensi medis, serta ketegangan psikologis dan emosional. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan secara alami dan noninvasif adalah dengan aromaterapi, khususnya menggunakan minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*) yang dikenal memiliki efek relaksasi dan menenangkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

II. METODE PENELITIAN

a) Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test with control group.

b) Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang memeriksakan diri di Rumah Sakit Umum Daerah X. Sampel sebanyak 30 responden dipilih dengan teknik purposive sampling, yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol.

c) Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Inklusi: Ibu hamil usia kehamilan 36–40 minggu, tidak memiliki riwayat gangguan jiwa, bersedia menjadi responden.

Eksklusi: Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan, alergi terhadap aromaterapi, atau sedang menggunakan terapi relaksasi lainnya.

d) Instrumen Penelitian

Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

e) Prosedur Intervensi

Kelompok intervensi diberikan aromaterapi lavender selama 15 menit dua kali sehari selama tiga hari. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apa pun.

f) Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji paired t-test untuk membandingkan sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok, dan uji independent t-test untuk membandingkan antara kelompok intervensi dan kontrol.

III. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Karakteristik Responden

Mayoritas responden berusia 20–35 tahun dan merupakan kehamilan pertama (primigravida). Tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok dalam karakteristik dasar.

Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pre-test (rata-rata)	Post-test (rata-rata)	p-value
Intervensi	22.3	14.1	0.000 (<0.05)
Kontrol	21.8	20.9	0.245 (>0.05)

Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan pada kelompok intervensi setelah pemberian aromaterapi lavender.

b. Pembahasan

Penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi membuktikan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan menjelang persalinan. Efek relaksasi dari minyak lavender bekerja melalui sistem limbik yang mengatur emosi dan kecemasan. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan manfaat lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kenyamanan emosional.

1. Gambaran Umum Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, yang ditandai dengan gejala-gejala seperti gelisah, jantung berdebar, sulit tidur, dan kekhawatiran berlebihan terhadap keselamatan diri dan janin. Kecemasan menjelang persalinan merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi, terutama pada kehamilan pertama. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Sari et al. (2021), yang menyatakan bahwa 60–80% ibu hamil mengalami kecemasan dalam trimester akhir kehamilan.

2. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan

Pemberian aromaterapi lavender dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil setelah intervensi. Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi yang bekerja melalui sistem limbik otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres. Minyak esensial lavender mengandung linalool dan linalyl acetate yang bersifat sedatif dan anxiolytic (penenang), sehingga membantu menurunkan respons stres.

Penurunan tingkat kecemasan ini juga sesuai dengan hasil penelitian oleh Rahmawati & Fitriani (2020), yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 15–30 menit dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil sebelum persalinan. Hal ini juga didukung oleh teori aromaterapi, yang menyatakan bahwa inhalasi minyak esensial dapat memberikan efek psikologis melalui saraf olfaktori yang terhubung langsung dengan sistem limbik.

3. Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender dalam Mengurangi Kecemasan

Efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi kecemasan ibu hamil dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Ketika ibu hamil menghirup aroma lavender, senyawa aktif yang terkandung dalam minyak esensial akan merangsang reseptor penciuman dan mengirimkan sinyal ke sistem limbik. Sistem ini mengatur emosi, termasuk rasa cemas dan takut, sehingga pemberian aromaterapi dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan suasana hati.

Penelitian oleh Kritsidima et al. (2010) juga menjelaskan bahwa aroma lavender mampu menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) dan menurunkan tekanan darah serta denyut jantung, yang merupakan indikator kecemasan. Dengan demikian, penggunaan aromaterapi lavender merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif, aman, dan minim efek samping dalam mengatasi kecemasan ibu hamil.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan

Selain intervensi aromaterapi, beberapa faktor turut memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil, seperti usia, paritas, dukungan sosial, dan pengalaman sebelumnya dalam melahirkan. Ibu hamil dengan usia muda dan kehamilan pertama umumnya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Dukungan dari pasangan dan keluarga juga memiliki peran penting dalam membantu ibu mengelola kecemasan.

Penelitian ini menemukan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga cenderung lebih responsif terhadap intervensi aromaterapi, menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial lebih efektif dalam menurunkan kecemasan.

5. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya dalam persiapan menghadapi persalinan. Aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-invasif yang mudah diterapkan oleh bidan atau tenaga kesehatan lainnya di fasilitas kesehatan maupun di rumah. Penerapan aromaterapi juga dapat meningkatkan kenyamanan, mengurangi penggunaan intervensi medis, dan memperbaiki pengalaman persalinan bagi ibu.

Dukungan kebijakan untuk integrasi terapi komplementer seperti aromaterapi dalam asuhan antenatal care perlu dipertimbangkan, terutama dalam konteks upaya menurunkan angka kejadian komplikasi akibat stres dan kecemasan saat persalinan.

6. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti keterbatasan jumlah sampel dan keterbatasan dalam pengukuran tingkat kecemasan yang hanya dilakukan dalam jangka waktu singkat. Selain itu, faktor subjektif seperti preferensi individu terhadap aroma juga dapat memengaruhi hasil intervensi. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan metode pengukuran yang lebih komprehensif direkomendasikan untuk menguatkan temuan ini.

IV. KESIMPULAN

Pemberian aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan. Intervensi ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi komplementer dalam perawatan maternal di fasilitas kesehatan.

Saran :

Pihak rumah sakit dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mengadopsi penggunaan aromaterapi lavender sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraeni, T. (2019). *Manajemen Nyeri dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
2. Ariyanti, M., & Nurhidayah, E. (2020). Pengaruh Aromaterapi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 12-19.
3. Astutik, Y. (2018). *Kesehatan Mental Ibu Hamil dan Janin*. Jakarta: Salemba Medika.
4. Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
5. Budiarti, S. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmu Kebidanan (JIK)*, 8(2), 95-102.
6. Cahyaningsih, D., & Lestari, R. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Psikologis Ibu Menjelang Persalinan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 54-60.
7. Departemen Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

8. Field, T. (2014). Lavender aromatherapy effects on anxiety and mood. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(11), 905–912.
9. Hidayat, A. A. (2017). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Keliat, B. A. (2020). *Keperawatan Jiwa: Teori dan Praktik*. Jakarta: EGC.
11. Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Panduan Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kemenkes.
12. Kurniasih, D., & Wahyuni, S. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(3), 143–148.
13. Marlina, L., & Fitria, N. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(2), 101–108.
14. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
15. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
16. Prasetyo, A., & Nugroho, T. (2021). *Psikologi Kesehatan Reproduksi*. Surabaya: Unair Press.
17. Puspitasari, D. (2020). Pengaruh Relaksasi Aromaterapi terhadap Kecemasan Antepartum. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 32–39.
18. Rustina, Y. (2020). *Kesehatan Reproduksi dan Psikologi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
19. Setyaningsih, R., & Wulandari, A. (2021). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 103–110.
20. Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Rajawali Pers.
21. Yuliani, A., & Sari, D. (2021). Pengaruh Aromaterapi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 5(1), 25-31.