

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III****THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON ANXIETY IN
THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

Ina Sugiharti¹⁾, Yanyan Mulyani²⁾, Siti Nurhayani³⁾, Hana Laksana Nadiyah⁴⁾
^{1,2,3,4}Ilmu Kesehatan, Universitas
Bhakti Kencana

Abstract : Anxiety during the third trimester of pregnancy can affect the health of the mother and fetus. Lavender aromatherapy is known to have a relaxing effect which can reduce anxiety levels. Objective: This study aims to determine the effect of giving lavender aromatherapy on anxiety levels in third trimester pregnant women. Method: This study used a one-group pretest-posttest design without a control group with a sample size of 30 pregnant women in the third trimester who met the inclusion criteria. The intervention consisted of providing lavender aromatherapy for 15 minutes every day for 7 days. Anxiety levels were measured using the State Anxiety Inventory (SAI) questionnaire before and after intervention. Data were analyzed using the paired t-test. Results: The results showed that there was a significant reduction in the anxiety level of pregnant women after being given lavender aromatherapy. P-value 0.000 ($p < 0.05$). The average anxiety score before the intervention was 47.8 ± 4.2 , while after the intervention it decreased to 35.6 ± 3.8 . Conclusion: Providing lavender aromatherapy is effective in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women. Lavender aromatherapy can be used as a non-pharmacological intervention in the management of pregnancy anxiety.

Keywords: Lavender aromatherapy, anxiety, third trimester of pregnancy

Abstrak: Kecemasan selama kehamilan trimester ketiga dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Metode: Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol dengan jumlah sampel 30 ibu hamil trimester ketiga yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender selama 15 menit setiap hari selama 3 hari. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Self Rating Anxiety Scale (SRAS)* sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test. Hasil: didapatkan bahwa rata-rata sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender $p\text{-value } 0.000 < 0.05$. Artinya terdapat pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Pada Kehamilan Trimester III. Kesimpulan: Pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis dalam manajemen kecemasan kehamilan.

Kata Kunci: Aromaterapi lavender, kecemasan, kehamilan trimester ketiga

PENDAHULUAN

Bagi seorang wanita, kehamilan adalah peristiwa yang menggembirakan, tetapi juga dapat menimbulkan kecemasan karena dapat menyebabkan komplikasi bagi ibu dan janin. Ibu harus siap secara fisik dan mental untuk menerima kehamilan dan menghadapi proses persalinan. Ibu yang tidak siap untuk persalinan akan lebih cemas dan menunjukkan ketakutan dengan diam atau menangis. Proses persalinan melibatkan pendarahan, rasa sakit yang luar biasa, dan bahkan kemungkinan kematian ibu dan anak. Ini bahkan merupakan fenomena fisiologis yang normal (Janiwarty, B. dan Pieter, H. Z., 2013). Studi tahun 2020 oleh Rahman menemukan bahwa kehamilan trimester ketiga menyebabkan perubahan fisik dan mental bagi ibu hamil. Ibu hamil Turkestan mengalami perubahan

psikologis yang lebih kompleks dibandingkan dengan trimester sebelumnya karena ukuran kehamilan yang meningkat yang membuat mereka lebih sensitif terhadap semua hal. Selama trimester ketiga kehamilan, ibu hamil lebih sering mengalami beban psikologis atau kecemasan, dan rasa cemas dan takut menyebabkan emosi yang tidak jelas. Ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebihan dapat memengaruhi persalinan; ini dapat menyebabkan persalinan yang tidak normal, atau bahkan komplikasi yang mengakibatkan kematian ibu dan janin (Suharnah et al., 2021). Selama trimester ketiga kehamilan, orang sering mengalami kecemasan, yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Ibu hamil berisiko mengalami komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur dan gangguan perkembangan janin jika mereka terus mengalami stres (Wulandari, 2020). Pendekatan non-farmakologis diperlukan untuk menangani kecemasan ibu hamil untuk mengurangi efek samping bagi ibu dan janin. Menurut Yuliana (2019), penggunaan aromaterapi lavender, yang diketahui memiliki sifat meredakan stres dan menenangkan, adalah salah satu metode yang telah banyak digunakan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi kecemasan dengan mengubah sistem saraf pusat, terutama dengan meningkatkan aktivitas GABA (Setiawati, 2022). Namun, tidak banyak penelitian yang dilakukan di Indonesia yang secara khusus mengevaluasi seberapa efektif aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester ketiga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana aromaterapi lavender memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga.

METODE

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan analisis Univariat dan Bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan kehamilan trimester III. Analisis bivariat menggunakan menggunakan Uji T-Dependent dengan syarat uji normalitas berdistribusi normal, dan apabila sudah dilakukan uji normalitas tidak berdistribusi normal menggunakan *Uji Wilcoxon*, uji normalitas menggunakan *Shapiro- Wilk*.

HASIL

a. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum di berikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan sebelum diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase
Sedang	27	90%
Tinggi	3	10%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas Tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender pada Ibu hamil trimester III adalah sedang 90% sebanyak 27 responden, tinggi 10% sebanyak 3 responden

b. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum di berikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan sebelum diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase
-------------------	-----------	------------

Rendah	27	90%
Sedang	3	10%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas Tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender pada Ibu hamil trimester III adalah Rendah 90% sebanyak 27 responden, sedang 10% sebanyak 3 responden.

2. Analisis Bivariate

Berikut ini adalah data Bivariabel hasil penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan Pada Kehamilan Trimester III

Tabel 3. Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan Pada Kehamilan Trimester III

Kategori	N	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Sebelum	30	47,8	4,2	
Sesudah	30	3,8	3,8	0.000

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil setelah intervensi dengan aromaterapi lavender ($p < 0,000 < 0,05$). Penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 12,2 poin menunjukkan efek relaksasi yang substansial dari aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Cemas adalah suatu emosi yang sejak dulu dihubungkan dengan kehamilan, yang hubungan ini tidak jelas. Umumnya kecemasan dan kekhawatiran berhubungan dengan kesehatan dan keselamatan, ibu hamil cemas terhadap kemungkinan komplikasi waktu hamil dan bersalin, cemas terhadap nyeri waktu bersalin, kekhawatiran tidak segera memperoleh pertolongan ataupun perawatan semestinya dan cemas terhadap ancaman bahaya maut yang menyertai saat persalinan tiba. Selain itu, dapat timbul rasa cemas yang tidak langsung berhubungan dengan proses kehamilannya, misalnya soal rumah tangga, mata pencaharian suami atau mengenai hubungan dengan suami. Kecemasan terhadap bayi yang akan dilahirkan misalnya mengenai cacat, perlukaan, keguguran, kematian dalam kandungan, kemungkinan melahirkan anak kembar, dan juga kapasitas anaknya. Berbagai perasaan cemas ini akan mudah timbul apabila ibu hamil sendiri telah mengalami, melihat Journal of Holistics and Health Sciences Vol.1, No. 1 Oktober 2019 104 ataupun mendengar hal-hal yang tidak diinginkan telah menimpa tetangganya, saudaranya atau temannya (Susanti, 2008). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan tersebut akan selalu diikuti nyeri kemudian akan mengakibatkan peningkatan kerja sistem saraf simpatik, dalam situasi ini sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar-kelenjar seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, sistem syaraf atonum mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan nonadrenalin atau epinefrin dan nonepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil yang menyebabkan ibu hamil menjadi

mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan lanjut akan membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Dariyo dalam Heni Efitriasih, 2017).

SIMPULAN

Pemberian aromaterapi lavender selama 3 hari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Aromaterapi lavender dapat menjadi pilihan intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik kebidanan.

SARAN

Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol untuk menguatkan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Setiawati, D. (2022). Pengaruh Aromaterapi terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil. Jakarta: Pustaka Medika.
- Wulandari, R. (2020). Psikologi Kehamilan dan Persalinan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yuliana, S. (2019). "Efek Relaksasi Aromaterapi Lavender." *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(3), 45-50.
- Susanti, R. (2021). "Manfaat Aromaterapi pada Ibu Hamil." *Jurnal Bidan Indonesia*, 8(1), 12-18.
- Permatasari, D. (2020). "Relaksasi pada Kehamilan." *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 34-40.
- Prasetyo, H. (2019). Statistik untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Widiyanto, A. (2018). "Pengaruh Aromaterapi terhadap Relaksasi." *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(4), 22-29.
- Rahmawati, S. (2018). Terapi Non-farmakologis untuk Stres. Surabaya: Laksana Medika.
- Marlina, T. (2021). "Efek Anxiolytic dari Lavender." *Jurnal Keperawatan Holistik*, 14(2), 56-64.
- Rahayu, M. (2019). "Psikologi Ibu Hamil dan Janin." *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(3), 45-52.
- Hidayat, A. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusuma, D. (2019). Panduan Praktis Aromaterapi. Yogyakarta: Media Kesehatan.
- Purwanto, A. (2018). Teknik Sampling dalam Penelitian. Bandung: Refika Aditama.
- Nurdiana, L. (2020). "Efek Relaksasi Minyak Esensial." *Jurnal Kesehatan Tradisional Indonesia*, 3(1), 14-22.
- Sari, M. (2021). "Kecemasan dalam Kehamilan." *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 34-40.
- Wijaya, F. (2022). "Manfaat Minyak Lavender." *Jurnal Terapi Komplementer*, 9(3), 23-31.
- Utami, R. (2019). "Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Aromaterapi." *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 30-40.
- Agustina, L. (2020). "Strategi Relaksasi pada Masa Kehamilan." *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 15(3), 50-60.
- Kurniawan, D. (2021). Statistik Dasar untuk Penelitian. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Maulida, N. (2022). "Efektivitas Aromaterapi untuk Relaksasi." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 45-55.