

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL

Ernawati Barus¹⁾, Yunida Turisna Octavia²⁾
Fakultas Pendidikan Vokasi
Universitas Sari Mutiara Indonesia

ABSTRAK

Pada ibu hamil rasa cemas sering timbul khususnya pada saat kehamilan trimester ketiga sampai saat persalinan, di dalam periode ini ibu hamil akan merasakan rasa cemas dalam menghadapi situasi normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. Aromaterapi menggunakan minyak lavender yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi yang baik terhadap saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) pada tubuh. Bunga lavender juga memiliki efek yang dapat memberikan rasa kantuk (sedatif). Berdasarkan hasil survei yang sudah dilaksanakan di PMB Erni Atika Sari ditemukan 19 pasien mengatakan bahwa kecemasan dan gelisah pada kehamilan Trimester III terjadi pada saat akan menghadapi persalinan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Kabupaten Langkat Tahun 2022. Metode Penelitian penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experiment design dengan rancangan non equivalent control group design. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati. Adapun Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Ibu hamil Primigravida Trimester III. Dengan pengambilan sampel secara sampling jenuh dengan 40 orang responden sebagai sampel. Adapun hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil primigravida pada trimester III dengan nilai $p(0.000) \alpha < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang diperoleh bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu hamil primigravida efektif dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan trimester III. Bagi ibu hamil disarankan untuk mengurangi kecemasan secara efektif salah satunya dengan menggunakan aromatherapy lavender, dimana sudah disediakan di tiap klinik pada saat melakukan pemeriksaan pada setiap ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kecemasan, Aromatherapy Lavender

ABSTRACT

In pregnant women, anxiety often arises, especially during the third trimester of pregnancy until delivery. During this period, pregnant women will feel anxious in dealing with normal or abnormal situations when their baby is born, the pain they will feel, and so on. Aromatherapy uses lavender oil which is believed to have a good relaxing effect on nerves and tense muscles (carminative) in the body. Lavender flowers also have an effect that can make you feel drowsy (sedative). Based on the results of a survey that was carried out at PMB Erni Atika Sari, it was found that 19 patients said that anxiety and restlessness in the third trimester of pregnancy occurred when going into labour. The research objective was to find out the effect of lavender aromatherapy on the anxiety of third-trimester pregnant women at PMB Erni Atika Sari and PMB Lismawati, Langkat district in 2022. The research method used was quantitative with a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. This research was conducted at PMB Erni Atika Sari and PMB Lismawati. The samples used in this study were Primigravida Trimester III pregnant women. By taking the sample by saturated sampling with 40 respondents as a sample. The results obtained were that there was an effect of giving lavender aromatherapy to the anxiety of primigravida pregnant women in the third trimester with a p value (0.000) $\alpha < 0.05$. Based on the results of the study, it was concluded that giving lavender aromatherapy to primigravida pregnant women is effective in reducing anxiety in the third trimester of pregnancy. Pregnant women are

advised to reduce anxiety effectively, one of which is by using lavender aromatherapy, which is provided in each clinic when examining each pregnant woman.

Keywords: *Pegnant Women; Anxiety; Aromatherapy Lavender*

Alamat korespondensi: Jl. Kapten Muslim No.79, Helvetia Tengah, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara

Email korespondensi: ernawatibarus211@gmail.com, yunidastak15@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan maupun persalinan juga disebut sebagai salah satu kejadian dimana adanya perkembangan yang dialami manusia yang diawali dari kelahiran sampai kematian. Di kehamilan maupun juga pada persalinan, adalah suatu situasi yang bisa menumbuhkan kebahagiaan tersendiri bagi kehidupan. Walaupun rasa cemas selalu ditemukan selama kehamilan. Rasa cemas ini mampu muncul hingga pada persalinan. Sejak dahulu pada waktu persalinan terjadinya rasa nyeri yang dialami ibu sudah menjadi bahan pembicaraan dikalangan perempuan. Itu sebabnya banyak calon ibu yang usianya masih muda merasakan rasa takut dalam menghadapi kelahiran anaknya. Berdasarkan dari berbagai penelitian yang telah dibuktikan dikatakan sebagian wanita yang mengalami rasa cemas selama kehamilan biasanya banyak mengalami persalinan yang abnormal. (Hutahaean, 2019).

Pada tahun 2020, berdasarkan Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) kecemasan diperkirakan sebagai salah satu penyebab utama yang bisa mengganggu keadaan maupun mengganggu psikis yang memberikan 15% dari angka kesakitan global (WHO, 2019). Wanita hamil akan memiliki beban psikologi yang banyak terjadi pada kehamilan trimester ketiga dibanding pada kehamilan trimester satu dan kedua, hal ini disebabkan banyaknya pertanyaan yang bermunculan seperti bagaimana nantinya cara mengejan, bagaimana jika ada yang terjadi pada saat persalinan, bahkan ibu juga berpikir apakah bayi nya dapat lahir normal. Dari dulu topik yang selalu dibahas menjelang menghadapi persalinan yaitu rasa sakit dan nyeri yang akan dihadapi oleh perempuan (Sulastri, 2018). Pada ibu hamil di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang pertama sekali sering mengalami kecemasan ketika hendak menghadapi persalinan. Rasa cemas ini lebih sering muncul pada kehamilan trimester ketiga sampai pada persalinan, pada situasi ini ibu akan mengalami kecemasan yang berlebihan (Nurul, 2020).

Rasa cemas ini dapat dikurangi menggunakan tindakan baik itu secara farmakologi maupun non farmakologi. Adapun salah satu tindakan non farmakologi yang mungkin digunakan dalam mengurangi rasa cemas yang dialami ibu hamil yakni dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi ini dibuat dari essentials oil atau sari minyak yang sering dipakai sebagai terapi yang digunakan dalam memperbaiki kesehatan, mengangkat semangat, menghidupkan jiwa dan raga. Manfaat yang ditemukan dari Aromaterapi ini sangat khas baik itu untuk pertolongan pertama hingga pada membangkitkan rasa gembira (Hutasoit, 2020).

Aroma berpengaruh langsung terhadap otak manusia, mirip narkotika, Menurut Dr. Alan Huck (Neurology Psikiater dan Direktur Pusat Penelitian Bau dan Rasa). Aroma yang sering diminati sebagai aromaterapi yaitu aroma lavender yang berasal dari bunga yang berbentuk kecil dan berwarna ungu. Bunga ini bisa digosokkan ke kulit yang bisa memberikan aroma yang wangi, busa juga untuk menghilangkan gigitan nyamuk. Menggunakan aromaterapi lavender bisa memberikan sensasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang setelah melakukan kegiatan.

Pada penelitian yang telah dilaksanakan Suprijati pada tahun 2019 ditemukan pada ibu hamil trimester ketiga yang ditemukan terbukti sebagai aromaterapi yang mampu menurunkan rasa cemas saat menghadapi persalinan. Pada hasil studi Anif (2018) yang terdiri dari 166 responden dimana terdapat 57% itu memakai lilin aromaterapi lavender digunakan untuk mengurangi rasa cemas.

Berdasarkan hasil pemantauan yang telah dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Erni Atika Sari terdapat 28 pasien bersalin diperoleh 19 pasien mengalami rasa cemas dan gelisah selama kehamilan terutama pada kehamilan Trimester ketiga terutama dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil pemantauan yang dilakukan selama melakukan pemeriksaan ANC ditemukan belum ada ibu hamil yang menggunakan aromaterapi lavender digunakan untuk mengurangi rasa cemas selama kehamilan terutama pada trimester ketiga di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati. Sehubungan dengan adanya kejadian tersebut yang membuat peneliti merasa tertarik untuk meneliti Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Kabupaten Langkat Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Dilakukan penelitian di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Kabupaten Langkat. Digunakan sebagai tempat penelitian karena jumlah ibu bersalin di klinik tersebut cukup banyak, diperkirakan 60 orang perbulan, oleh karena itu digunakan untuk mendapatkan sampel. Dilakukan pada bulan Agustus-Oktober 2022. Dimana peneliti menggunakan desain eksperimen kuasi (*quasi experimental design*) dengan pendekatan *non equivalent control group design*. Dipilihnya *quasi experimental design* karena peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel intensitas kecemasan pada ibu hamil trimester III yang diberi perlakuan variabel aromaterapi dengan yang tidak mengalami perlakuan di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Kabupaten Langkat Tahun 2022, dengan menggunakan kuesioner skala kecemasan sebagai instrument penelitian. Sasaran dalam penelitian ini adalah Ibu hamil trimester ketiga sebanyak 40 orang, dimana kelompok kontrol sebanyak 20 orang dan kelompok intervensi sebanyak 20 orang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian adalah dengan Sampling Jenuh. Adapun ciri khas yang digunakan dalam mencari ciri khas meliputi :

- 1) Ibu Hamil primigravida Trimester III dengan usia kehamilan 30-37 minggu yang melakukan ANC di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Kabupaten Langkat
- 2) Kehamilan yang diinginkan
- 3) Bersedia menjadi subyek penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

- 1) Data Primer
Data rekam medik *Antenatal Care* ibu hamil primigravida di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Kabupaten Langkat pada bulan Agustus -Oktober 2022.
- 2) Prosedur Penelitian
Peneliti melakukan survey awal penelitian di lokasi penelitian dan melakukan kajian literature dari hasil penelitian terdahulu. Peneliti terlebih dahulu bertemu dengan responden dan menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian, setelah itu responden yang sudah setuju akan diminta untuk menandatangani lembar *informed consent*.

Pengambilan data dilakukan melalui tahap wawancara yang menggunakan sebuah lembar sebagai observasi perilaku yang memiliki skala uku yang sudah ditetapkan yaitu T-MASH (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) untuk mengobservasi tingkat kecemasan sesudah atau sebelum terlaksananya intervensi dengan menggunakan *diffuser aromatherapy*.

- 1) Aromaterapi Lavender

Skala pengukuran yang digunakan terhadap penggunaan *Aromateraphy* Lavender adalah 0 = diberikan aromaterapi lavender; dan 1 = tidak diberikan aromaterapi lavender

2) Tingkat Kecemasan

Adapun kuesioner yang digunakan untuk menentukan tingkat kecemasan menghadapi persalinan diukur dengan kuesioner yang berasal dari T-MASH (*Taylor Manifest AnxietyScale*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terhadap 40 jumlah responden, yang memiliki hasil dalam penelitian maupun bahasan mengenai “Pengaruh Aromaterapi lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Kab. Langkat Tahun 2022”, adalah

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender di BPM Erni Atika Sari dan Lismawati Langkat Tahun 2022 (n=20)

	Sebelum (<i>Pre</i>)		Sesudah (<i>Post</i>)	
	F	%	F	%
Kelompok Intervensi				
Kecemasan Ringan	5	25,0	16	80,0
Kecemasan Sedang	9	45,0	4	20,0
Kecemasan Berat	6	30,0	0	0,0
Kelompok Kontrol				
Kecemasan Ringan	4	20,0	1	5,0
Kecemasan Sedang	11	55,0	7	35,0
Kecemasan Berat	5	25,0	12	60,0

Dari tabel diatas ditemukan adanya pada kelompok intervensi, sebelum diberikan aromaterapi lavender telah ditemukan paling banyak tingkat kecemasan sedang yaitu 9 orang (45,0%), dan diberikannya aromaterapi lavender ditemukan mayoritas kumpulan kecemasan baik itu ringan yaitu 16 orang (80%). Sedangkan kumpulan yang terkontrol sebelum periode intervensi didapatkan mayoritas tingkat kecemasan sedang yaitu 11 orang (55,0%), dan setelah periode intervensi didapatkan mayoritas kategori kecemasan berat yaitu 12 orang (60%).

1) Tingkat Kecemasan sesudah maupun sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender pada Kelompok Intervensi

Tabel 4.2 Uji T-test Tingkat Kecemasan sesudah maupun sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender pada Kelompok Intervensi di BPM Erni Atika Sari dan Lismawati Langkat Tahun 2022 (n=20)

Kelompok Intervensi	Mean	SD	95% Confidence Interval		P-Value
			Low	Upper	
			Sebelum Intervensi	2,05	
Sesudah Intervensi	1.20	0,410	1,00	1,39	

Dari hasil tabel diatas diketahui tingkat kecemasan pada kumpulan intervensi yang diberikan aroma lavender yaitu 2,05 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi diperoleh rata-rata tingkat kecemasan adalah 1,20, sehingga terjadi penurunan intensitas nyeri sebanyak 0,85 point.

Uji T-test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara sebelum diberi aromaterapi lavender dengan sesudah diberi aromaterapi lavender pada kelompok intervensi. Kesimpulan yang didapat terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kumpulan yang diberi aromaterapi lavender.

2) Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender pada Kelompok Kontrol

Tabel 4.3 Uji T-test Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Periode Intervensi pada Kelompok Kontrol di BPM Erni Atika Sari dan Lismawati Langkat Tahun 2022 (n=20)

Kelompok Kontrol	Mean	SD	95% Confidence Interval		P-Value
			Lower	Upper	
			Sebelum Intervensi	2,05	
Sesudah Intervensi	2,55	0,60	2,26	2,83	

Dari tabel diatas dapat diketahui sama rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum periode intervensi adalah 2,05, sedangkan sesudah periode intervensi diperoleh rata-rata tingkat kecemasan adalah 2,55 sehingga terjadi peningkatan intensitas nyeri sebanyak 0,5 point.

Uji T-test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara sebelum periode intervensi dengan sesudah periode intervensi pada kelompok kontrol. Disimpulkan adanya bahwa terjadi peningkatan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelompok yang tidak diberi aromaterapi lavender.

3) Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.4 Perbedaan Perubahan Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di BPM Erni Atika Sari dan Lismawati Langkat Tahun 2022 (n=20)

	Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi					P
	T	SD	95% Confidence Interval		Mean Rank	
			Low	Upper		
Kontrol	13,35	0,68	1,72	2,37	2,05	0,00
Intervensi	12,07	0,75	1,69	2,40	2,05	

Dilihat dari tabel diatas dapat ditarik bahwa nilai $P = 0,00$ ($\alpha > 0,05$). Mean rank tingkat kecemasan pada kelompok kontrol 2,05 sama dengan mean rank tingkat kecemasan pada kelompok intervensi 2,05. Oleh karena itu, disimpulkan tidak ditemukan perbedaan terhadap tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum diberikan aromaterapi lavender.

4) Perbedaan Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.5 Perbedaan Perubahan Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di BPM Erni Atika Sari dan Lismawati Langkat Tahun 2022 (n=20)

	Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi					P
	T	SD	95% Confidence Interval		Mean Rank	
			Low	Upper		
Kontrol	13,35	0,68	1,72	2,72	2,05	0,00
Intervensi	12,07	0,75	1,69	2,40	2,05	

Berdasarkan tabel 4.5 ditemukan perbedaan perubahan tingkat kecemasan sesudah intervensi dalam kumpulan intervensi dan kelompok kontrol dengan beda rerata 0,5 point. Mean rank tingkat kecemasan pada kumpulan intervensi 2,05 sama dengan mean rank tingkat kecemasan pada kelompok kontrol 2,05.

Hasil uji diperoleh nilai $P = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya perbedaan dalam perubahan tingkat kecemasan pada kumpulan kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikannya aromaterapi lavender.

Dari penelitian ini didapatkan sebuah hasil yang pernah juga ditemukan oleh Rachmitha (2018), dikatakan adanya perbedaan keefektifan dari pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap intensitas kecemasan pada kehamilan. Rachmitha pernah berkata dimana kecemasan selama kehamilan di BPM Semarang telah diberikan aromaterapi yang mengalami penurunan yang signifikan ($p = 0,000$, dan nilai mean menurun dari 8,8 menjadi 7,7). Menurut Hutahaean (2019) mengatakan bahwa rasa cemas pada kehamilan trimester III menjelang persalinan berbeda, karena jika dilihat dari psikologis ibu hamil umumnya akan mengalami kecemasan dan takut menghadapi persalinan, sehingga menimbulkan rangsangan dari tubuh yang sudah mengeluarkan hormon yakni hormon yang mengeluarkan stress disebut hormon Katekolamin dan hormon Adrenalin, mengakibatkan uterus semakin tegang akibatnya aliran darah dan oksigen ke dalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya rasa nyeri yang tak terelakkan. Dari pengalaman ibu yang pernah melahirkan bisa merespon rasa nyeri, cemas dan takut, dapat melahirkan dengan rileks, lapisan otot dalam rahim akan bekerja sama secara harmonis sehingga persalinan nantinya akan berjalan lancar, mudah, dan nyaman (Hermina, 2019).

Menurut Tarsikah tahun 2019 aromaterapi lavender salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8%terpena dan 6% keton. Adapun senyawa terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman disebut Monoterpena. Monoterpena alat medis yang digunakan sebagai sedatif. Kandung minyak lavender dari 30-50% linalil asetat. Linalil asetat merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Hasil dari aromaterapi ini adalah wangi yang berbau lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, yang memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

Berbagai pendapat yang disimpulkan dari berbagai peneliti penerapan metode pemberian Aromaterapi Lavender pada kehamilan trimester III yang berpengaruh tingkat kecemasan. Ibu yang diberikan metode Aromaterapi Lavender pada proses kehamilan trimester III mengalami tingkat kecemasan persalinan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak di berikan

Aromaterapi Lavender dalam kehamilan. Pada penelitian ini aromaterapi lavender diberikan secara inhalasi menggunakan *Difusser* dengan merk *Young living* dengan menambahkan 6 tetes oil aromaterapi lavender yang diberikan selama 30 menit pada ruang tertutup dengan spesifikasi ukuran ruangan 4x4m². Selama diberikan terapi aromaterapi lavender, responden dapat mengikuti kegiatan pemberian rileksasi dengan menggunakan aromaterapi lavender dengan baik, responden mampu mengidentifikasi Kecemasannya (*Ansietas*), mengidentifikasi penyebab kecemasan (*Ansietas*), dan mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan yang dialami sesuai dengan yang diajarkan. Setelah selesai dilakukan intervensi dengan pemberian aromaterapi lavender, responden mengisi kuisisioner pengukuran tingkat kecemasan dengan kuisisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale*.

Adanya bentuk yang berubah dari rasa cemas sebelum dilakukan intervensi maupun sesudah intervensi dalam Kumpulan yang terkontrol yang mengalami peningkatan intens periode rasa cemas dengan nilai $P > 0,05$. Dari hasil test uji pada kelompok kontrol diperoleh nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dari hal tersebut ditemukan perbedaan tingkat kecemasan sebelum intervensi dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

Dari hasil yang ditemukan dalam kegiatan ini sesuai dari teori yang melibatkan teori yang menunjukkan dimana ibu yang mengalami kecemasan saat persalinan, ibu bisa merasakan nyeri atau rasa sakit yang sangat berlebih. Timbulnya rasa takut akan menghambat proses persalinan karena ketika tubuh manusia mendapatkan arus rasa takut, tubuh akan berfungsi menjadi pusat siaga dan pertahanan. Akibatnya, rahim hanya mendapatkan sedikit aliran darah dimana hal inilah yang menghambat proses persalinan dan mengakibatkan rasa nyeri serta menyebabkan waktu melahirkan menjadi lebih panjang (Wiknjosastro dalam Adelina, 2019). Ibu menjadi lebih lelah, kekuatannya pun ikut hilang, menimbulkan pembukaan pada kala I jadi lebih lama. Menimbulkan rasa takut selama menghadapi proses persalinan dapat mempengaruhi his dan kelancaran pembukaan, sehingga bisa merusak proses persalinan (Adelina, 2019).

Akibat timbulnya kecemasan ini yang dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilannya. Ibu hamil tidak bisa terbiasa dengan perut yang semakin membesar dan badan yang bertambah gemuk. Perubahan fisik tersebut menyebabkan kondisi psikis dan emosi menjadi tidak stabil sehingga menimbulkan kekhawatiran yang terus menerus sampai akhir kehamilannya. Ada juga akibat kurangnya perhatian dan dukungan dari suami, yang membuat ibu merasa takut, cemas dan khawatir dalam menghadapi persalinan. Kondisi ibu yang mengalami kecemasan yang berlebih, menimbulkan rasa takut yang datang tanpa sebab tanpa sebab sehingga pada akhirnya berujung pada stress (Hidayatul, 2017 dalam Adelina, 2019).

Aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III dengan dibuktikan dari perbedaan rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil yang diukur dengan lembar kuesioner kecemasan T-Mash. Berdasarkan hasil test yang dilakukan ditarik kesimpulan yang memiliki perbedaan tingkat kecemasan sesudah intervensi yang bermakna dari kumpulan intervensi dan kumpulan kontrol dengan nilai $p = 0,000$ (Tabel 4.5).

Hasil kegiatan yang telah dilakukan adanya ditemukan persamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Restiana (2017), dimana adanya efek lilin aromaterapi lavender yang memberikan perubahan tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III pada 8 responden. Menurut Restiana mengatakan bahwa tingkat kecemasan ditemukan hasil dimana ibu hamil di lokasi kerja Puskesmas Bergas Semarang yang digunakan lilin sebagai bentuk aromaterapi adanya penurunan yang signifikan, ($p = 0,000$ dan nilai mean menurun dari 5,58 menjadi 3,63).

Minyak lavender merupakan yang memiliki efek yang menenangkan digunakan sebagai aromaterapi dan cukup terkenal. Dalam penelitian yang telah dilakukan mengenai efek aromaterapi yang telah dilakukan terhadap manusia dalam menggunakannya sebagai relaksasi, mengatasi kecemasan, mood, yang digunakan untuk mewaspadai selama aktivitas EEG (*Electro Encephalo Gram*) dapat ditemukan adanya penurunan rasa kecemasan, mood yang stabil dan adanya gelombang alpha maupun beta. Hasil yang ditemukan adanya peningkatan yang signifikan dari kekuatan gelombang alpha di daerah frontal, yang memperlihatkan peningkatan rasa kantuk. (Yamada, *et al*, 2018)

Berdasarkan bau yang menyenangkan yang tercipta dari perasaan tenang maupun bahagia yang mampu mengurangi rasa cemas. Setelah ke limbik aromaterapi menyalurkan enkefalin atau endorfin terhadap kelenjar hipotalamus, periaqueductal gray dan medula rostral ventromedial. Raphe nucleus untuk mensekresi serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tenang dan menurunkan kecemasan disebabkan Enkefalin yang merangsang. Neuromodulator tidak menerima mekanisme pertahanan dengan menggunakan tehnik reseptor yang menempati kornu dorsalis sehingga substansi P terhambat. Penghambatan substansi P mampu membuat impuls nyeri tidak bisa melewati neuron proyeksi, sebabnya itu tidak mampu dilanjutkan dalam memproses kortek somatosensoris dan transisional. (Hutasoit dalam Karlina, dkk, 2017).

Telah disampaikan oleh susilarini (2017) dimana ada salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% terpena dan 6% keton. Monoterpena merupakan suatu jenis senyawa terpena yang sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman. Dalam aplikasi medis monoterpena digunakan sebagai sedatif. Terdapat 30-50% linalil asetat dalam minyak lavender. Linalil asetat merupakan suatu senyawa ester yang terbentuk dari gabungan asam organik dan alkohol. Ester ini memiliki kegunaan yang mampu menormalkan keadaan emosi maupun keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan memiliki khas sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf.

Dari berbagai asumsi peneliti, dalam penerapan aromaterapi lavender adanya proses menjelang persalinan terkhusus pada ibu hamil trimester III berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Dimana ibu yang telah diberi aromaterapi lavender pada saat kehamilan mengalami peningkatan kecemasan dibandingkan dengan ibu yang tidak pernah sama sekali diberikan aromaterapi lavender pada saat kehamilan. Aromaterapi lavender mampu menghilangkan rasa cemas serta ketakutan menjelang persalinan yang memberikan ketegangan, rasa nyeri, dan sakit saat persalinan, dan mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi rahim, serta meningkatkan kadar endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk mengurangi rasa cemas untuk menghadapi persalinan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai adanya keterlibatan *Aromaterapi lavender* bagi timbulnya Kecemasan yang akan dialami Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Erni Atika Sari dan Pmb Lismawati Kab. Langkat Tahun 2022 dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil pada kumpulan intervensi, sebelum dilakukan intervensi mengalami tingkat kecemasan dengan kategori sedang, sedangkan sesudah intervensi dengan kategori ringan. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebagian besar tingkat kecemasan sesudah intervensi mengalami tingkat kecemasan dengan kategori berat, maupun kategori sedang. Adanya pengaruh aromaterapi yang berbau lavender bagi kecemasan yang ibu hamil trimester III alami di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Kab. Langkat Tahun 2022 dengan $p = 0,000$.

SARAN

Saran yang diberikan penulis dalam penelitian ini yakni diharapkan bagi masyarakat khususnya ibu hamil trimester III dan ibu bersalin untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan

kelancaran proses persalinan serta mencari informasi terkait apa saja yang dapat memperlancar proses persalinan dan menurunkan intensitas kecemasan menjelang proses persalinan. Bagi Tenaga Kesehatan diharapkan bidan dapat memberikan bimbingan pada ibu bersalin untuk melaksanakan pemberian aromaterapi lavender sebagai salah satu metode pengurangan intensitas cemas pada ibu yang akan bersalin. Bagi Klinik Bersalin disarankan pada tenaga Kesehatan di Klinik bersalin agar menerapkan pelayanan serta asuhan sayang ibu yang berbasis komplementer seperti aroma dan wewangian untuk menekan kecemasan pada saat proses persalinan. Peneliti Selanjutnya disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini sehingga dapat diketahui variabel apa yang paling kuat berhubungan dengan pelaksanaan pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas kecemasan pada ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Anif. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Appleton, Jeremy. 2019. *Lavender Oil for Anxiety and Depression*. *Natural Medicine Journal*. 4(2): 2157-6769
- Alder, M. Evi.,Kresno, Sudarti. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Bidang Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Bangun, R.W. & Virgana, dkk. 2018. Hubungan antara Perilaku Coping dan dukungan Sosial dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama. *Indonesian Psychology Journal. Anima*. Vol. 14, No. 54, 214-227.
- Burroughs, P & Pernoll. (2017). *Buku Saku Obstetry Gynecologu william*. Jakarta: EGC.
- Dewi, P. (2018). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Jurnal. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Dwijayanti, Wening., Sumarni, Sri & Ariyani, Ida. (2019). *Efek Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Sectio Caesarea*. Semarang : Poltekkes Kebidanan Kemenkes RI. *Medica Hospitalia* 2019; Vol 2 (2) :120-125
- Dalami, Ermawati dkk. 2019. *Suhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Jiwa*. Jakarta: Trans Info Media
- Damawanti, R. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Ayyub 1 RS Roemani Semarang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Gallagher JJ, Wolf SE, Herndon DN. 2017. Burns. In: Townsend CM, Beauchamp RD, Evers BM, Mattox KL. Editors. *Sabiston Textbook of Surgery*. 18th Ed. Philadelphia: Saunders Elsevier.
- Hawari D. *Stress, Depresi, dan Cemas*. Jakarta: EGC; 2002.
- Hutahaean, S. 2017. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hutasoit, Aini. (2020). *Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Jaelani. (2019). *Aroma Terapi*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2019). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*, Yogyakarta: Rapha Publishing
- Kim T et al. (2018). *Treatment with Lavender Aromatherapy in the Post- Anesthesia Care Unit Reduces Opioid Requirements of Morbidly Obese Patients Undergoing Laparoscopic Adjustable Gastric Banding*. *Obesity Surgery* 2018; 17: 920-925
- Kusmiyati, Yuni; Heni. P. W; Sujuyatini. 2020. *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Kepmenkes RI No. 369/Menkes/SK/III/2007 Tentang Standar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan R

- Maifrisco, O. (2018). *Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Stress Mahasiswa*. Available from URL : www.indoskripsi.com. (Accessed 10 Agustus 2018).
- Maimunah, Fn. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea Di Rs Islam Jl. A Yani Surabaya*. Sinopsis Tesis. Malang : Universitas Brawijaya Magister Kebidanan Fakultas Kedokteran
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurul, Jannah. 2020. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Polit, D.F & Back, C.T. (2017). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice (8th edition)*. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins
- Primadewi, R. (2019). *Rahasia Kehamilan*. Jakarta : Shira Media
- Primadiati, R. 2017. *Aromaterapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Puspitasari, Nur A., Wahyuntari S. (2020). Hubungan Aromaterapy Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol 6, No 11. <https://ejournal.stikesmukla.ac.id/> // diakses tanggal 23 Maret 2020.
- Ramaiah, T., Kosasih dan Cecep Ali. (2017). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Edisi 1. Bandung: Refika Aditama
- Restiana dan Walyanin, 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui* Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Suprijati, 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta : Salemba Medika
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Pustaka Setia
- Sulastrri. *Kunjungan Antenatal Tidak Adekuat Sebagai Faktor Risiko Persalinan Seksio Sesarea*. 2018;JKep. Vol. Available from: [http://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/ Kunjungan-Antenatal-Tidak-AdekuatSebagai-Faktor-Risiko-Persalinan-Seksio-Sesarea.pdf](http://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/Kunjungan-Antenatal-Tidak-AdekuatSebagai-Faktor-Risiko-Persalinan-Seksio-Sesarea.pdf).
- Sherly. (2018). *Pijat aromaterapi*. Available from URL: http://id.88db.com/id/Discussion_reply.page/Health_Medical/?DiscID=1309. [Accessed 10 Januari 2018]
- Soffiyuddin, A. 2020. *Metode penelitian kesehatan paradigma kuantitatif*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Sinesi, et.all. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Tarsikah, Naimah, Erni Dwi Widyana, 2017. *Life Events, Self Esteem dan Sindroma Depresi Post Partum*. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia Volume 1 Nomor 1 Mei 2018*
- Wangmuba. (2019). *Kecemasan dan Psikologi*. Retreved april 13, 2019. From <http://wangmuba.com/tag/kecemasan>.
- Walyani, E, S. 2018. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wulandari, Ambarwati. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas* Yogyakarta : Nuha Medika.
- WHO. 2019. *Maternal and Reproductive Health*. http://www.who.int/gho/maternal_health/en/
- Yunianingrum, E., Widayastuti, Y., & Margono. (2018). Pengaruh kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di pondok pesantren as salafiyah dan pondok pesantren ash-sholihah sleman. *Ilmu Keperawatan*, 2(1)
- Yuliatun, L. 2018. *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing