

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER 3 DALAM PERSIAPAN
MENGHADAPI PERSALINAN
DI PMB BDN. APINI LESTARI, S.KEB**

Siti Juliaha*, Mardelia Astriani, Nurry Ayuningtyas Kusumastuti

Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Universitas Yatsi Madani
Jl. Aria Santika No. 40A, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang Banten 15114

*Korespondensi : zulzulaeha77@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan merupakan hal yang umum terjadi dan dapat berdampak negative terhadap proses persalinan maupun kondisi janin. Aromaterapi lavender dikenal memiliki efek relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan secara non farmakologis. Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode: Desain penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan *pre test* dan *postes one Grup Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden yang dipilih dengan *purposive sampling*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner *Pregnancy Anxiety Scale* (PASS). Data dianalisis menggunakan uji *T-Test*. Hasil: Tingkat kecemasan sebelum intervensi menunjukkan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang hingga berat. Setelah diberikan aromaterapi lavender, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan *paired samples T-Test* diperoleh nilai *Sig. (2 tailed)* sebesar 0.001 lebih kecil dari 0,05. Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai alternatif non farmakologis untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Kata Kunci: Efektivitas Aromaterapi, Kecemasan, Terapi Lavender

ABSTRACT

Background: Anxiety during the third trimester of pregnancy before childbirth is common and can have negative impacts on the labor process and fetal condition. Lavender aromatherapy is known to have a relaxing effect that can reduce anxiety through non pharmacological means. Objective : To determine the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing anxiety among third trimester pregnant women. Method: This study used a pre experimental design with *pre test* dan *postes one Grup Design*. The sample consistend of 15 respondents selected using *purposive sampling*. Anxiety levels were measured using the *Pregnancy Anxiety Scale* (PASS). Data were analyzed using the *T Test*, the *Sig* value was obtained. (2 tailed) of 0.001 is smaller than 0,05. Results: Before the intervention, most respondents experienced moderate to severe anxiety. After being given lavender aromatherapy, there was a significant decrease in anxiety levels. The statistical test showed a *p* value = 0.001(*p* < 0,05). Conclusion: There is a significant effect of lavender aromatherapy on reducing anxiety in third trimester pregnant women. Lavender aromatherapy can be used a non pharmacological alternative to help reduce anxiety before childbirth.

Keywords: Pregnancy, Childbirth, Postpartum, And Newborn.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang alami dan bersifat fisik. Setiap Wanita yang memiliki organ reproduksi yang berfungsi dengan baik, pernah mengalami siklus menstruasi, dan berhubungan seksual dengan pria yang sehat memiliki peluang besar untuk hamil. Trimester ketiga kehamilan merupakan fase akhir yang sangat krusial dalam proses persalinan. Pada priode ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis yang signifikan, seperti peningkatan berat badan janin, tekanan pada organ dalam, dan ketidaknyamanan fisik seperti sulit tidur, sesak napas, serta nyeri punggung. Selain perubahan fisik, trimester ketiga juga menjadi priode dengan berbagai psikologis yang cukup berat, terutama karena mendekatnya waktu persalinan. Salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada ibu hamil trimester ketiga adalah kecemasan. Kecemasan ini biasanya berkaitan dengan rasa takut akan proses persalinan, kekhawatiran tentang keselamatan bayi, rasa tidak siap menjadi ibu, serta pengalaman negative pada kehamilan atau persalinan sebelumnya. Pada tahap ini, janin mengalami perubahan pesat dan tubuh ibu mengalami berbagai perubahan sebagai bentuk adaptasi menjelang persalinan. Perubahan tersebut meliputi aspek fisik, psikologis dan emosional, yang saling berkaitan satu sama lain.

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak tenang, khawatir atau takut terhadap suatu kejadian yang belum terjadi. Pada ibu hamil trimester ketiga, kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi kondisi ibu dan janin juga dapat berdampak pada proses persalinan. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 18,2 %. Di Indonesia 20-30 % di antaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan. Salah satu cara mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan cara memberikan Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga. Lavender dianggap paling memiliki manfaat dari berbagai macam minyak atsiri. Lavender dapat dipergunakan dalam memberikan bantuan meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi).

Minyak esensia lavender mengandung senyawa aktif utama seperti linalool dan linalyl acetate, yang diketahui memiliki efek sedative ringan, ansiolitik (anti kecemasan), Ketika dihirup, molekul aromatic lavender akan masuk melalui saluran pernapasan dan merangsang saluran pernapasan dan merangsang reseptor olfaktori (saraf penciuman) di teruskan ke sistem limbik di otak, yakni pusat pengatur emosi yang melibatkan struktur penting seperti amigdala dan hipotalamus. Pemberian aromaterapi lavender ini dilakukan dengan cara meneteskan 3 /4 tetes minyak esensial aromaterapi lavender pada sebuah kapas, lalu diberikan aromaterapi dan menghirup selama kurang 10 menit.

METODE

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif desain dengan menggunakan metode *Quasi Eksperimen one grup pre test post test design*. penelitian ini dilakukan selama satu hari. Eksperimen yang menggunakan kelompok dengan perlakuan sebelum dan setelah perlakuan. Yaitu diintervensi pemberian aromaterapi dengan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi selama 10 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1.1 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lavender di PMB BDN. APINI LESTARI, S.KEB

Kualitas Kecemasan	Intervensi		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
Tidak Cemas	2	6	0	0
Cemas Ringan	4	3	0	0
Cemas sedang	6	6	3	5
Cemas Berat	3	0	12	10
Total	15	15	15	15

Sumber: (PMB Apini Lestari, S. Keb, 2025).

Berdasarkan tabel 1.1 Hasil deskripsi variabel kualitas kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberi perlakuan, mayoritas responden berada pada kategori cemas berat sebanyak 12 orang (80%), dan yang berada pada kategori cemas sedang sebanyak 3 orang (20%). Tidak terdapat responden dalam kategori cemas ringan maupun tidak cemas. Setelah dilakukan post tes, terjadi perubahan kecil pada distribusi kecemasan. Jumlah responden dalam kategori cemas berat menurun menjadi 10 orang (66,7%), sementara kategori cemas sedang meningkat menjadi 5 orang (33,3%). Namun kategori cemas ringan dan tidak cemas tetap tidak ditemukan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok kontrol tidak berubah secara signifikan, dan perbedaan yang terjadi kemungkinan besar merupakan perubahan alami, bukan akibat intervensi tertentu.

Table 1.2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan Aroma Terapi Lavender di PMB BDN. APINI LESTARI, S.KEB

Kelompok Variable	N	Mean	SD	SE
Intervensi Pretest	15	31.67	13.36	3.45
Kontrol Post test	15	23.53	6.22	1.61

Sumber: (PMB Apini Lestari, S. Keb, 2025).

Table 1.3 Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan Aroma Terapi Lavender di PMB BDN. APINI LESTARI, S.KEB

Variable Pasangan	Mean	P-Value
Intervensi	-21,600	0,000
Kontrol	-6,533	0,001

Sumber: (PMB Apini Lestari, S. Keb, 2025).

Pada tabel 1.2, tabel 1.3, menyajikan analisis bivariat tentang pengaruh pemberian essential oil lavender dengan kecemasan pada kelompok intervensi dengan kontrol. Pada kelompok intervensi sebelum diberi perlakuan hasil mean (nilai rata-rata) sebesar 31, 67 dengan Standar Deviasi 13.36. Setelah diberikan aromaterapi lavender, rata – rata skor kecemasan menurun menjadi 23.53 SD (nilai statistik) sebesar 6.22. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sebesar 8,13 poin setelah pemberian aromaterapi lavender. Pada kelompok intervensi, tingkat kecemasan menurun dari 25,80 menjadi 18,20,

dengan p value 0,001, artinya terdapat pengaruh signifikan aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persiapan persalinan. Pada hasil *paired t tes* diperoleh nilai P –value sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata–rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan sebelum pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan dapat bervariasi tergantung pada berbagai factor, termasuk kondisi Kesehatan ibu, pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, dan pengetahuan tentang proses persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Pada kelompok intervensi sebelum diberi perlakuan diperoleh mean (rata– rata) sebesar 24.27%, median sebesar 32.00%, dan standar deviasi (SD) SEBESAR 13.361%. setelah diberi perlakuan, terjadi penurunan dengan mean menjadi 12.87%, median 15 %, dan SD 12. 620%. Hasil menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Didapatkan $P\text{– value} = 0.001$, yang berarti $p < 0.05$. Kecemasan atau ansietas adalah perasaan emosional dan khawatir terhadap suatu objek yang tidak jelas berhubungan dengan perasaan tidak berdaya, situasi ini menunjukkan perilaku cemas terhadap objek yang tidak spesifik misalnya, pengalaman baru, atau kondisi saat sakit seperti halnya rasa cemas yang muncul dan dialami oleh ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Di PMB Apini Lestari, S. Keb mengenai efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III, serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa dari 15 responden kelompok intervensi, terdapat 2 orang tidak cemas, 4 orang cemas ringan, 6 orang cemas sedang, dan 3 orang cemas berat.
2. Tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender menunjukkan peningkatan yang positif, yaitu , 6 orang tidak cemas, 3 orang cemas ringan, 6 orang cemas sedang, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.
3. Pada kelompok kontrol, sebelum intervensi terdapat 3 orang cemas sedang, 12 orang cemas berat. Setelah intervensi (tanpa aromaterapi), terdapat 10 orang cemas sedang, dan 5 orang masih cemas berat. Tidak terjadi penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok ini.
4. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Didapatkan nilai $P\text{– value} 0,001$ ($P < 0,005$).

DAFTAR PUSTAKA

- Yoo O, Park SA. Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review. Healthcare (Basel 2023).
- Norfai, S. K. M. M. K. (2022). *ANALISIS DATA PENELITIAN (Analisis Univariat, Bivariat dan Multivariat)*.
- Aksara, P. T. B. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- P, I. M. I., & Cahyaningrum, I. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*.
- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*.
- Rambe, K. S.,
Lestari, W., Muflihah (2023). *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN : Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan*.
- Fernandi, A. (2024). *Lavender dan Kesehatan: Manfaat Aromaterapi Lavender untuk Menenangkan dan Mengatasi Masalah*
- Fernandi, A. (2024). *Lavender dan Kesehatan: Manfaat Aromaterapi Lavender untuk Menenangkan dan Mengatasi Masalah Kesehatan*.
- Nurkhasanah, S. (2025). *Buku Ajar Terapi Komplementer Dalam Praktik Kebidanan*.
- Mardelia Astriani(1), N. M. (n.d.). *EFEKTIFITAS SUPPORTIVE GROUP THERAPY(SGT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS KOTA PALEMBANG* (p. 2021).