



Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin pada Era Kebiasaan Baru di PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb

The Effect of Lavender Aromatherapy on The Level of Anxiety Level of Laboring Mothers in The Era of New Habits In PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb

I Gusti Ayu Raras Praminingrum¹ A.A Sagung Ratu Putri Saraswati²

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

²Prodi Promosi Kesehatan, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia

Corresponding author: I Gusti Ayu Raras Praminingrum

Email: raraspraminingrum@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan kecemasan terdiri dari gangguan mental non-psikotik, gangguan kecemasan umum, fobia, serangan panik, gangguan obsesif kompulsif, dan gangguan lain yang termasuk dalam kategori yang lebih luas "gangguan kecemasan tanpa spesifikasi lain" (American Psychiatric Association, 2013). Secara umum, gangguan kecemasan memiliki ciri-ciri ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, serta gangguan perilaku tertentu. Sementara ketakutan adalah respons emosional terhadap ancaman yang akan segera terjadi, yang ditandai dengan aktivasi sistem otonom akut, kecemasan juga digambarkan sebagai "antisipasi ancaman masa depan" (Donelli et al., 2019). Desain penelitian ini adalah *quasi experimental*. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb dengan populasi ibu bersalin rata-rata 90 ibu bersalin di PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu responden di PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling dari penelitian ini ialah purposive sampling. Data dikumpulkan dengan alat bantu kuesioner tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Rating Anxiety Scale (HARS) dan analisis data dilakukan secara bertahap meliputi univariat dan bivariat (*Wilcoxon Signed Rank Test*). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 30 responden (100%), sesudah diberikan aromaterapi (posttest) terdapat 18 responden (60,0%) tidak mengalami kecemasan dan terdapat 12 responden (40,0%) mengalami kecemasan ringan. Hasil bivariat menunjukkan terdapat nilai signifikan sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) dengan demikian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan rata-rata nilai skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender di PMB Bdn. Luh Koriawati, S.Tr.Keb

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Bersalin, Aromatherapy Lavender

ABSTRACT

Anxiety disorders comprise non-psychotic mental disorders, generalized anxiety disorder, phobias, panic attacks, obsessive compulsive disorder, and other disorders that fall under the broader category of "anxiety disorders without other specifications" (American Psychiatric Association, 2013). In general, anxiety disorders are characterized by excessive fear and anxiety, as well as certain behavioral disturbances. While fear is an emotional response to an imminent threat, characterized by acute autonomic system activation, anxiety is also described as the "anticipation of future threats" (Donelli et al., 2019). The design of this study was quasi experimental. This research was conducted at PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb with an average maternity population of 90 mothers giving birth at PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb. The sample in this study amounted to 30 respondent mothers at PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb who met the inclusion criteria. The sampling technique of this research is purposive sampling. Data were collected with the help of an anxiety level

questionnaire using the Hamilton Rating Anxiety Scale (HARS) and data analysis was carried out in stages including univariate and bivariate (Wilcoxon Signed Rank Test). Based on the results of the study obtained from 30 respondents (100%), after being given aromatherapy (posttest) there were 18 respondents (60.0%) did not experience anxiety and there were 12 respondents (40.0%) experiencing mild anxiety. The bivariate results show that there is a significant value of 0.000 (p -value <0.05), thus it is concluded that there is a significant effect on the average score of anxiety levels before and after giving lavender aromatherapy at PMB Bdn. Luh Koriawati, S.Tr.Keb

Keyword : Anxiety, Maternity, Lavender Aromatherapy

PENDAHULUAN

Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas. Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk bagi orang-orang yang cemas dan perangsang bagi orang yang mengalami depresi. Aromaterapi lavender juga dapat mengatasi masalah sakit sendi, sakit kepala atau nyeri lainnya (Suprijati, 2014)

Kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama merupakan salah satu penyebab langsung kematian ibu. Tercatat data Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara dan jauh dari target global Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu sebesar 70 per 100.000 KH pada tahun 2030 (Rikesdas, 2018). Menurut data Ditjen Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI tahun 2020, di tahun 2019 jumlah kematian ibu di Indonesia sebesar 88 per 100.000 Kelahiran Hidup (KH) (Kemenkes RI, 2020). Di Provinsi Bali jumlah kematian ibu sebesar 67,6 per 100.000 KH (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019)

Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang (Nurghiawati, 2015). Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti-neurodepressive dan sedasi untuk orang yang mengalami insomnia serta memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan. Senyawa polifenol yang terdapat dalam bunga lavender memiliki potensi

sebagai antioksidan, menghambat aktivitas radikal bebas, antivirus, anti kanker, dan penyakit yang berhubungan dengan jantung dimana kandungan terbanyak adalah linalyl asetat dan linalool yang dapat memberikan efek rileksasi (Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB, 2016)

Penelitian (Igarashi, n.d.) yang dilakukan Department Of Obstetrics And Gynecology Located In A Hospital In Kyoto (2015), menyatakan bahwa terdapat efek relaksasi dari minyak esensial lavender yang mengandung 4 linalyl acetate atau linalool. Linalyl acetate atau linalool inilah yang dapat memperlancar pengeluaran hormone serotonin yang tersumbat (Lopez et. al, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Suprijati, 2014) di Madiun yang menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aroma terapi lavender dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Hasil penelitian tersebut adalah nilai rata-rata kecemasan menghadapi persalinan sebelum diberi 5 aroma terapi 26,41% dan setelah diberikan aroma terapi menjadi 23,41%. Nilai rata-rata ini dapat diinterpretasikan bahwa ada 5 penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sesudah diberi aroma terapi.

Praktik Mandiri Bidan Luh Ayu Koriawati, A.Md.Keb merupakan salah satu instansi yang menyediakan pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) termasuk pelayanan ibu bersalin. Peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian ditempat ini karena belum pernah dilakukan penelitian serupa tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *quasi experimental*, tujuan penelitian ini untuk

memperkirakan kondisi eksperimen murni dalam keadaan tidak memungkinkan untuk mengontrol dan/atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Selain itu penelitian dengan quasi experimental design bertujuan untuk menjelaskan hubungan-hubungan, mengklarifikasi mengapa suatu peristiwa terjadi atau keduanya (Wasis, 2008; Danim, 2003).

Penelitian ini menggunakan pendekatan rancangan penelitian The One Group Pretest-Posttest Design. Dalam rancangan ini tidak terdapat kelompok pembanding (control), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Swarjana, 2015, p. 67).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah ibu yang bersalin di PMB Bdn. Luh Koriawati, S.Tr.Keb yang memenuhi yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel yang didapat dalam penelitian ini yaitu 30 responden. 56 Karakteristik subjek penelitian yaitu berdasarkan usia, pendidikan, dan paritas yang dimiliki oleh masing-masing responden.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Paritas

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia		
	< 20 Tahun	1	3,33
	20-35 Tahun	27	90
2	Pendidikan		
	Pendidikan Dasar	1	3,33
	Pendidikan Menengah	27	90
3	Paritas		
	Primigravida	17	56,67
	Multigravida	13	43,33
	Grande Multipara	0	0

Sumber: Data Primer Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, dari 30 responden (100%) sebagian kecil yaitu dua responden (6,67%) memiliki umur > 35 tahun

dan satu responden (3,33%) memiliki umur < 20 tahun serta hampir seluruhnya yaitu 28 responden (93,34%) memiliki rentang umur 20 – 35 tahun. Dari 30 responden (100%), sebagian kecil yaitu satu responden (3,33%) memiliki pendidikan dasar dan dua responden (6,67%) memiliki pendidikan tinggi, serta hampir seluruhnya yaitu 27 (90%) memiliki pendidikan menengah. Dan dari 30 responden (100%) sebagian besar yaitu 17 responden (56,67%) merupakan kategori primigravida dan 13 responden (43,33%) dengan kateregori multigravida.

Adapun faktor yang dapat menyebabkan kecemasan itu sendiri adalah usia pendidikan, tingkat pengetahuan ibu itu sendiri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2013) yang menyatakan bahwa keadaan fisik ibu dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan pada persalinan Kala I. Penelitian ini juga didukung oleh Lestari (2015) yang menyatakan bahwa semakin muda ibu maka akan semakin mudah juga ibu merasakan cemas. Pendidikan atau tingkat pengetahuan responden akan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rinawati (2009) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang rendah dapat mengakibatkan seorang mudah mengalami kecemasan. Ketidaktahuan tentang suatu hal yang baru karena kurangnya informasi akan dianggap sebagai tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan.

Penelitian ini juga sejalan dengan pernyataan Lestari (2015) tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap 60 sesuatu yang datang baik dari luar maupun dari dalam. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan lebih mudah memahami bahwa persalinan merupakan hal fisiologis dan tidak perlu berfikir bahwa persalinan adalah hal yang mengancam. Penelitian ini di dukung juga oleh penelitian Masruroh (2015) yang menyimpulkan bahwa, semakin tinggi tingkat kecemasan ibu bersalin makan akan semakin mengganggu proses persalinan yang akan dilaluinya. Kecemasan sendiri dapat terjadi karna adanya beberapa faktor seperti usia pendidikan, dan tingkat pengetahuan

2. Analisis Univariat

Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin di PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, S.Tr.Keb Tahun 2022

No	Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Tidak ada Kecemasan	0	0	18	60.0
2	Kecemasan Ringan	18	60.0	12	40.0
3	Kecemasan Sedang	12	40.0	0	0
4	Kecemasan Berat	0	0	0	0
5	Kecemasan Berat Sekali	0	0	0	0
Total		30	100	30	100

Sumber: Analisis data Penelitian Bulan November 2022

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, diperoleh bahwa dari 30 responden (100%), sebelum diberikan aromaterapi lavender (pretest) terdapat 18 responden (60,0%) mengalami kecemasan ringan dan terdapat 12 responden (40,0%) reponden yang mengalami kecemasan sedang. Dari tabel diatas pula diperoleh dari 30 responden (100%), sesudah diberikan aromaterapi (posttest) terdapat 18 responden (60,0%) tidak mengalami kecemasan dan terdapat 12 responden (40,0%) mengalami kecemasan ringan.

Menurut (MacKinnon, 2004) dalam Riana (2015) manfaat aromaterapi selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang.oleh karena itu salah satu cara 61 relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan ialah dengan pemberian aromaterapi. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa aromaterapi lavender mempunyai manfaat dalam penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu apakah terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan sebelum dan

setelah diberikan aromaterapi lavender. Untuk menentukan pengaruh kelompok ibu bersalin yang menggunakan aromaterapi lavender dengan uji statistik yang sesuai dengan penelitian.

Tabel 5.4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender di PMB Bdn. Luh Ayu Koriawati, S.Tr.Keb

Tingkat Kecemasan	N	Mean Rank	Z	Asymp.Sig (2-tailed)
Sebelum	30	15,50	-	.000
Sesudah	0	0	4.949	P value < 0,05
Total	30			

Sumber: Analisis data Penelitian Bulan November Tahun 2022

Tabel 5.4 menggunakan uji Statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui bagaimana perbedaan skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) dengan demikian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan rata-rata nilai skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender di PMB Bdn. Luh Koriawati, S.Tr.Keb

Aromaterapi lavender ialah salah satu essential oil yang mempunyai khasiat penenang. Hasil penelitian (Salsabilla, 2020) yang menyebutkan bahwa lavender yang mengandung camphor, terpinen-4-ol, linalool, linalyl acetate, betaocimene dan 1, 8-cineole terbukti efektif sebagai Complementary and Alternative Medicine analgesi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan persalinan, baik diaplikasikan secara inhalasi maupun pemijatan. Dan menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai penurun tingkat kecemasan persalinan.

Hasil penelitian tersebut pula sejalan dengan (Balqis, 2018) yang menyebutkan bahwa penelitian ini sebelum diberikan aromaterapi lavender pada kecemasan sedang

60% dan setelah diberikan aromaterapi lavender rata-rata tingkat kecemasan ibu pada kecemasan sedang 56,7%. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin setelah diberikan aromaterapi 63 lavender. Hasil uji statistik didapatkan p -value : $0,000 < \alpha : 0,05$. Sehingga, ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin.

SIMPULAN

Kesimpulan didalam penelitian ini adalah hampir seluruh responden (90%) memiliki rentang umur 20 – 35 tahun, hampir seluruh responden (90%) memiliki pendidikan menengah dan sebagian besar responden (56,67%) merupakan kategori primigravida. Tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum diberikan aromaterapi lavender rata-rata mengalami kecemasan ringan. Tingkat kecemasan ibu bersalin setelah diberikan aromaterapi lavender rata-rata mengalami penurunan yaitu tidak ada kecemasan. Serta terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Seluruh Civitas Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah banyak membantu dalam penyusunan penelitian ini, kepada keluarga yang telah memberikan support secara moril dan materil. Serta semua pihak lain yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Angesti, E. P. W., & Febriyana, N. (2021). the Relation of Anxiety and Knowledge With Labor Readiness in Covid-19 Pandemic. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 349–358. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.349-358>

Balqis, K. N. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Di Bpm Kota Palembang Tahun 2018. *Kesehatan*, 19–2

Cory Situmorang, Fredrika Nancy Losu, D. P. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Percepatan Persalinan Pada Ibu Primipara di RSUD Selesolu Kota Sorong. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7, 1–8.

Da Porto C., Decorti D., K. I. (2009). Flavour Compounds Of *Lavandula Angustifolia* To Use In Food Manufacturing. Comparison Of Three Different Extraction Methods., 112, 107–1078. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23410527>

Dewi, D. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Pre-Operasi Section Caesaria Di Rumah Sakit Bersalin. *Caring Nursing Journal*, 51–56.

Dhany, A. L., Mitchell, T., & Foy, C. (2012). Aromatherapy and massage intrapartum service impact on use of analgesia and anesthesia in women in labor: A retrospective case note analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(10), 932–938. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0254>

Donelli, D., Antonelli, M., Bellinazzi, C., Gensini, G. F., & Firenzuoli, F. (2019). Effects of lavender on anxiety: A systematic review and metaanalysis. *Phytomedicine*, 65(July), 153099. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2019.153099>

Igarashi. (n.d.). Physical And Psychologic Effects Of Aromatherapy Inhalation On Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Physical+And+Psychologic+Effects+Of+Aromatherapy+Inhalation+On+Pregnant+Women>

Insaini, F. (2015). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Asuhan Keperawatan. *Care Nursing Journal*, 2, 230–235.

Lopez et. al. (2016). Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandulaangustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets.

Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB, dan G. U. (2016). Sehat Alami Dengan Herbal 250

tanaman Herbal Sebagai Obat + Resep Menu Kesehatan. PT Gramedia Pustaka Utama.

Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>

Sianipar, K., Sinaga, R., & Nainggolan, Y. (2018). Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Oto Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Bpm Simalungun. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition*

Suprijati. (2014). Efektivitas Pemberian Aromaterapi untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Suprijati Desa bagi Kecamatan/ Kabupaten Madiun. *Jurnal Delima Harapan*, 2(1):58-65.

Sutanto, dan L. (2015). Efektifitas Aromaterapi melalui Inhalasi. *Jurnal Of Nurshing*, 9, 160–165.

Syukrini, R. D. (2016). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin Rsu Kab. Tangerang. Skripsi, Universitas Islam Negri.