



**Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap
Kecemasan Ibu Bersalin di PMB Bdn. Ni Nyoman Gatri., S.ST
dan PMB Bd. Wahidah., S.Tr.Keb
Tahun 2024**

Gusti Ayu Martha Winingsih, I Gusti Ayu Raras Praminingrum, Novita Diana Pe, Maria Goreti Ade Heo
Department of Midwifery Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia

Corresponding author: Gusti Ayu Martha Winingsih
Email: gekmartha@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu). Pada umumnya ibu mengalami kecemasan menjelang persalinan. Beberapa penyebab stressor kecemasan pada kehamilan antara lain adalah usia, pendidikan, pengetahuan serta pekerjaan ibu hamil. Tindakan yang dapat dilakukan perawat untuk mengurangi kecemasan pasien diantaranya terapi meditasi, terapi imajinasi dan terapi relaksasi. Dari beberapa jenis aromaterapi, mawar merupakan tanaman aromatik yang memiliki aroma khas dengan manfaat menghilangkan depresi, stress, ketegangan mental dan lesu. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen. Penelitian ini menggunakan pendekatan rancangan penelitian *The One Group Pretest-Posttes Design*. Jumlah sample penelitian yang diperlukan sebanyak 30 orang dengan 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 lainnya sebagai kelompok eksperimen dan menggunakan uji statistic *simple paired t-Test*. Ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap kecemasan pada ibu bersalin di PMB Bdn. Ni Nyoman Gatri., S.ST Dan PMB Bd. Wahidah., S.Tr.Keb. Kesimpulan diketahui nilai p-value adalah sebesar 0.001 (< 0.05) yang berarti terdapat perbedaan kecemasan yang dirasakan oleh ibu bersalin yang mendapat aromaterapi mawar.

Kata Kunci: Ibu Bersalin; Kecemasan; Aromaterapi

ABSTRACT

*Labor is the process of expelling the fetus that occurs in full-term pregnancy (37-42 weeks). In general, mothers experience anxiety before labor (Ria, 2020). Some of the causes of anxiety stressors in pregnancy include age, education, knowledge and work of pregnant women. Actions that nurses can take to reduce patient anxiety include meditation therapy, imagination therapy and relaxation therapy. Of the several types of aromatherapy, rose is an aromatic plant that has a distinctive aroma with the benefit of relieving depression, stress, mental tension and lethargy. This research design is a quasi-experimental research. This study used a research design approach *The One Group Pretest-Posttes Design*. The number of research samples required was 30 people with 15 people as a control group and 15 others as an experimental group and using a simple paired *t-Test* statistical test. There is an effect of giving rose aromatherapy on anxiety in laboring mothers at PMB Bdn. Ni Nyoman Gatri, S.ST and PMB Bd. Wahidah, S.Tr.Keb. The conclusion is known that the p-value is 0.001 (< 0.05) which means that there is a difference in anxiety felt by laboring mothers who get rose aromatherapy.*

Keyword: Birth Mother; Anxiety; Aromatherapy

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam produk konsepsi dikeluarkan sebagai akibat kontraksi teratur, progresif, sering dan kuat yang nampaknya tidak saling berhubungan bekerja dalam keharmonisan untuk melahirkan bayi (Walyani dan Endang, 2020). Pada umumnya ibu mengalami kecemasan menjelang persalinan (Ria, 2020). Meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi (Saifuddin, 2021).

Beberapa penyebab stressor kecemasan pada kehamilan antara lain adalah usia, pendidikan, pengetahuan serta pekerjaan ibu hamil (Dewi et al., 2021; Khoirunisa, 2021). Tindakan yang dapat dilakukan perawat untuk mengurangi kecemasan pasien diantaranya terapi meditasi, terapi imajinasi dan terapi relaksasi. Dari beberapa jenis aromaterapi, mawar merupakan tanaman aromatik yang memiliki aroma khas dengan manfaat menghilangkan depresi, stress, ketegangan mental dan lesu.

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap kecemasan pada ibu bersalin di PMB Bdn. Ni Nyoman Gatri., S.ST Dan PMB Bd. Wahidah., S.Tr.Keb.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan rancangan penelitian *The One Group Pretest-Posttes Design*. Dalam rancangan ini tidak terdapat kelompok pembandingan (*control*), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

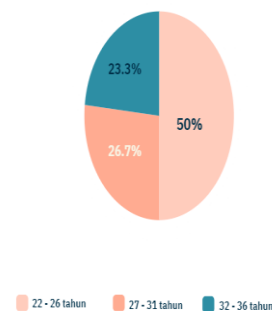
Jumlah sample penelitian yang diperlukan sebanyak 30 orang dengan 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 lainnya sebagai kelompok eksperimen. Analisis untuk komparatif numerik berpasangan 2 kelompok adalah uji *t-test* berpasangan bila sebaran data normal. Di dalam penelitian ini menggunakan uji statistic *simple paired t-Test*.

Pertemuan pertama: peneliti melakukan pengumpulan data mengenai data demografik dari catatan medis klien dengan menggunakan lembar demograsi. Setelah itu melakukan pre-test pada klien mengenai Tingkat kecemasan dengan cara wawancara dengan menggunakan kuesioner HARS. Wawancara dilakukan ketika responden tidak sedang kontraksi atau saat relaksasi. Setelah data terkumpul lengkap dan pre-test telah dilakukan, kemudian pada kelompok intervensi diberikan terapi aroma secara inhalasi melalui diffuser selama satu jam. Intervensi sesuai prosedur ruangan tetap dilakukan. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah data demografi terkumpul dan pretest telah dilakukan, responden tidak mendapatkan intervensi dari peneliti tetapi mendapat intervensi sesuai prosedur ruangan.

Pertemuan kedua dilakukan satu jam setelah kelompok intervensi mendapatkan terapi aroma dan kelompok kontrol mendapatkan intervensi sesuai prosedur ruangan, maka dilakukan post-test dengan menggunakan kuesioner HARS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

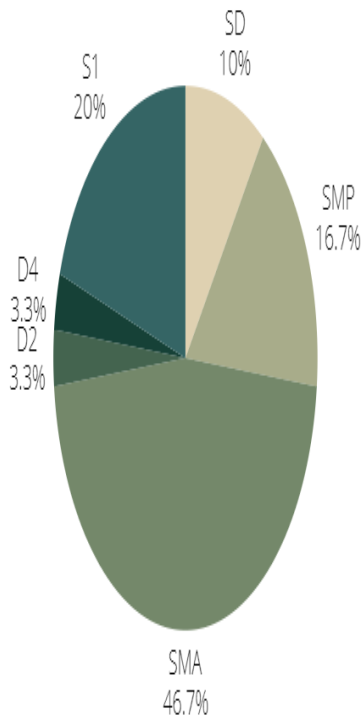
Pie Diagram 5.1.
Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Umur



Sumber Data: Data Primer Penelitian

Dari diagram 5.1 diatas dapat dilihat bahwa subyek penelitian paling banyak berada dalam kelompok umur 22-26 tahun sebesar 15 orang (50%), 8 orang subyek penelitian yang mempunyai umur 27-31 tahun (26.7%) dan 7 responden yang berusia 32-36 tahun (23.3%).

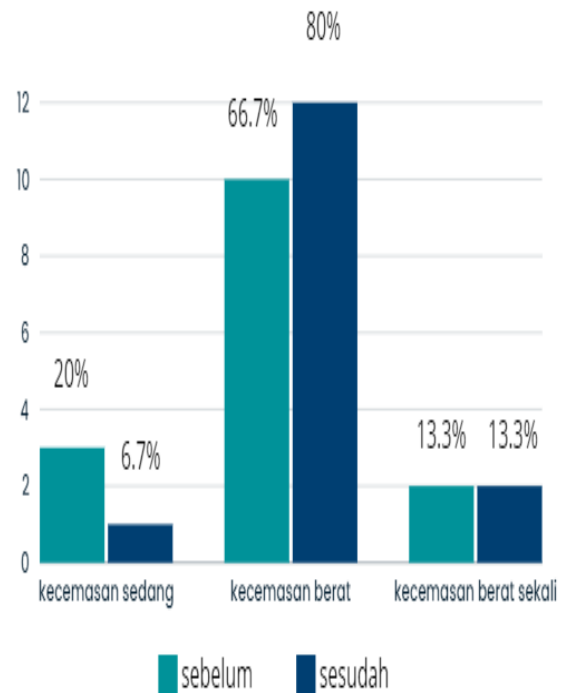
Pie Diagram 5.2.
Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan



Sumber Data: Data Primer Penelitian

Pada diagram 5.2 diatas diperoleh informasi bahwa dari 30 orang subyek penelitian sebanyak 6 orang (20%) berpendidikan S1, sebanyak 14 orang (46.7%) berpendidikan SMA/ sederajat, sebanyak 5 orang (16.7%) berpendidikan SMP, sebanyak 3 orang (10%) berpendidikan SD dan 1 orang (3.3%) berpendidikan D2 dan D4.

Chart Diagram 5.3.
Kecemasan pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi

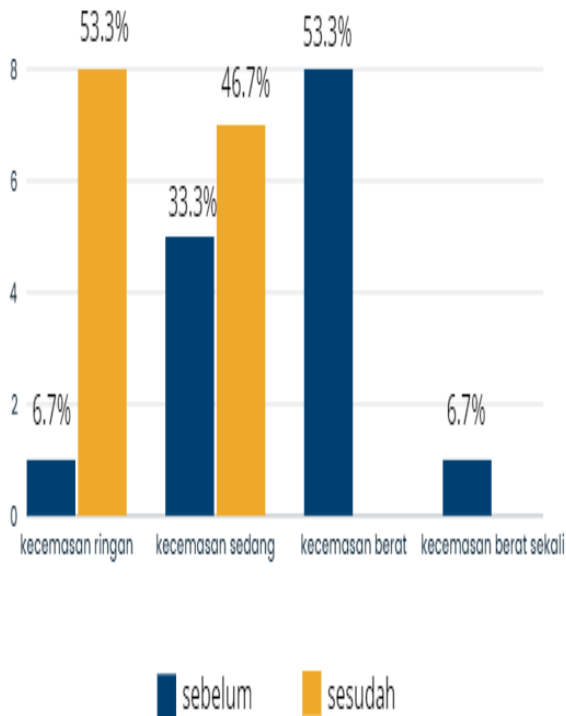


Sumber Data: Data Primer Penelitian

Berdasarkan diagram diatas diketahui Sebelum intervensi, sebanyak 20% responden (3 orang) menunjukkan kecemasan sedang, sementara setelah intervensi, jumlah ini menurun menjadi 6,7% (1 orang). Ini menunjukkan sedikit penurunan kecemasan sedang di kelompok kontrol. Namun, perbedaan yang paling menonjol terjadi pada kecemasan berat. Sebelum intervensi, 66,7% responden (10 orang) mengalami kecemasan berat, tetapi setelah intervensi, angka ini meningkat menjadi 80% (12 orang). Hal ini menandakan adanya peningkatan proporsi peserta yang mengalami kecemasan berat setelah intervensi.

Untuk kategori kecemasan berat sekali, baik sebelum maupun sesudah intervensi, persentase peserta yang mengalami kondisi ini tetap stabil di angka 13,3% (2 orang). Tidak ada perubahan signifikan pada kategori ini.

Chart Diagram 5.3.
Kecemasan pada Kelompok Intervensi
Sebelum dan Sesudah Intervensi



Sumber Data: Data Primer Penelitian

Berdasarkan chart diatas dapat diketahui bahwa Sebelum intervensi, hanya 6,7% responden (1 orang) yang mengalami kecemasan ringan. Setelah intervensi, angka ini meningkat secara drastis menjadi 53,3% (8 orang), yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah intervensi dilakukan.

Untuk kategori kecemasan sedang, terjadi peningkatan dari 33,3% (5 orang) sebelum intervensi menjadi 46,7% (7 orang) setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa sebagian peserta yang awalnya mengalami kecemasan berat beralih ke kecemasan sedang setelah intervensi.

Pada kategori kecemasan berat, jumlah peserta sebelum intervensi cukup tinggi, yaitu 53,3% (8 orang). Terakhir, untuk kategori kecemasan berat sekali, sebelum intervensi, 6,7% peserta mengalami kondisi ini. Namun, setelah intervensi, kategori ini tidak muncul, menandakan adanya penurunan jumlah peserta dengan kecemasan berat dan paling berat.

Perbandingan kecemasan pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Tabel 1. Uji Independent Sample T-Test

t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
7.109	28	0.001	12.467	1.754	8.874	16.059

Berdasarkan table diatas dapat diketahui nilai p-value adalah sebesar 0.001 (< 0.05) yang berarti terdapat perbedaan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil yang mendapat aroma terapi mawar.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri persalinan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi mawar. Pada penelitian ini, pengaruh aromaterapi mawar terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin dievaluasi dengan membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi.

Aromaterapi mawar dipilih karena kandungan senyawa aktifnya yang dipercaya memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi kecemasan, terutama pada ibu bersalin yang secara alami mengalami peningkatan kecemasan akibat proses persalinan yang akan dihadapi.

Aromaterapi memberikan dampak pada sistem limbik, yang merupakan pusat pengaturan emosi dalam otak. Melalui inhalasi, partikel minyak esensial mawar berinteraksi langsung dengan reseptor olfaktori, yang selanjutnya merangsang bagian otak yang mengatur perasaan tenang. Studi oleh Lee et al. (2022) menemukan bahwa senyawa-senyawa pada mawar, seperti citronellol, dapat memicu peningkatan produksi endorfin yang memperbaiki mood dan mengurangi ketegangan saraf (Lee, Kim, & Yang, 2022).

Dalam konteks penurunan kecemasan melalui pengurangan hormon stres, aromaterapi terbukti efektif menurunkan kadar kortisol, terutama ketika diterapkan pada pasien dengan tingkat stres tinggi seperti pada ibu bersalin. Penelitian terbaru juga menunjukkan peningkatan relaksasi pada subyek setelah pemberian aromaterapi mawar, yang berhubungan dengan efek menenangkan dari minyak esensial yang terkandung di dalamnya (Kim et al., 2020).

Penelitian terbaru mengindikasikan bahwa aroma mawar dapat meningkatkan sekresi hormon beta-endorfin yang bertanggung jawab dalam pengurangan nyeri dan kecemasan. Aromaterapi juga ditemukan dapat meningkatkan kadar oksitosin, yang sering kali disebut sebagai hormon "ikatan" dan "ketenangan," sehingga menambah manfaatnya dalam menciptakan suasana yang nyaman bagi ibu bersalin (Watanabe & Terao, 2023).

Minyak esensial mawar (*Rosa damascena*) memiliki kandungan kimia seperti

geraniol dan linalool, yang terkenal karena sifatnya yang menenangkan dan kemampuan mereka dalam meningkatkan suasana hati. Geraniol, yang membentuk sekitar 14% dari total senyawa, bersama dengan linalool sekitar 3-4%, berkontribusi pada efek menenangkan dari minyak ini, yang memicu pelepasan serotonin dan membantu mengurangi gejala kecemasan. Minyak ini bekerja melalui interaksi langsung dengan sistem limbik otak, yang mengatur emosi dan reaksi stres tubuh (Science of Essentials, 2022; Aromachology Oils, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan pada penelitian ini dapat diambil simpulan sebagai berikut: diketahui nilai p-value adalah sebesar 0.001 (< 0.05) yang berarti terdapat perbedaan kecemasan yang dirasakan oleh ibu bersalin yang mendapat aromaterapi mawar.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Muthmainna Lestari et all, 2021. Rose Aromatherapy Against Labor Pain Time I Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS) Volume 1, Edition 2; December, 2021 DOI: <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i2.973>
- Aromatherapy Science Journal. (2023). *The effects of rose aromatherapy on psychological stress in pregnant women*. Aromatherapy Science Journal, 12(4), 235-240.
- Aromachology Oils. (2023). *Benefits of rose essential oil and how to use it*. Aromachology Oils. Retrieved from <https://www.aromachologyoils.com>
- Astuti, D. P., & Sulastri, E., 2019. Universitas Muhammadiyah Purworejo Peningkatan Pengetahuan Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil Increasing Knowledge Of Pregnancy, Labor And Postpartum The 9 th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Pu. 7– 10
- Astuti, (2015). Pengaruh aromaterapi bitter orange terhadap nyeri dan kecemasan fase aktif kala I. Jurnal universitas research colloquim.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pasien dan keluarga sebagai subjek penelitian. Selain itu, juga pada seluruh yang terlibat didalam penelitian ini untuk masukan dan arahnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik tidak terdapat *conflict of interest* dalam penelitian ini.

- Davis. C., Cooke. M., Holzhauser. K., Jones. M, &Finucane. J. (2005). The effect of aromatherapy massage with music on the street and anxiety levels of emergency nurses, Australian Emergency Nursing Journal, 1-9
- Dini Afriani Khasanah et all, 2023. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah pada Karyawan Universitas Panca Bhakti Fisiomu.2023 Vol 4(2): 176-180 DOI: <https://10.23917/fisiomu.v4i2.22155>
- Dr. Axe. (2023). Rose essential oil benefits, uses, and precautions. Dr. Axe. Retrieved from <https://www.draxe.com>
- Annis, Antarini & Arie. (2016). Pengaruh aromaterapi rosemary terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Fazrina et all, 2020. Review artikel : aromaterapi sebagai media relaksasi. Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran
- Harlina. & Aiyub. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di unit perawatan kritis. JIM Fkep, 3(3), 184 – 192. Doi : 10.37831/jik.v5i1.119.

- Hidayah, N, dkk. 2015. Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Pendetita Hipertensi. Riau: Universitas Riau.
- Indrati, D. (2009). Efektifitas terapi aroma lavender terhadap tingkat nyeri dan kecemasan persalinan kala I di Rumah Sakit dan Klinik Berslin Purwokerto. Diambil dari: www.digilib.ui.ac.id/file=pdf/abtra-k-124684.pdf diakses tanggal 20 Februari 2012.
- Kim, J., Lee, S., & Park, H. (2020). *Reducing cortisol levels and enhancing relaxation through rose aromatherapy: A clinical study*. *Journal of Obstetric and Health Psychology*, 15(2), 101-107. <https://doi.org/10.1016/j.johp.2020.10.005>
- Lee, H., Kim, Y., & Yang, J. (2022). *Impact of citronellol in rose oil on the limbic system for anxiety reduction: An olfactory study*. *Journal of Neuropsychiatry and Aromatherapy*, 29(3), 184-191. <https://doi.org/10.1186/jnar.2022.0214>
- Muyasaroh. et al. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap
- Park, K., & Cho, M. (2021). *The anxiolytic effects of geraniol and linalool in rose oil on prenatal anxiety*. *Journal of Maternal Health and Aromatherapy*, 10(1), 56-63. <https://doi.org/10.1177/jmha.2021.10.1.056>
- Rawiti et.al (2014). Pengaruh Pijat Tangan dan aromaterapi lavender terhadap Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum ujian lab klinik keperawatan. *Jurnal Kesehatan Program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran, universitas udayana*.
- Science of Essentials. (2022). *8 incredible benefits of rose essential oil*. Science of Essentials. Retrieved from <https://www.scienceofessentials.com>
- Simply Neuroscience. (2022). *Aromatherapy: A Basic Guide to the Effects of Essential Oils in the Brain*. Simply Neuroscience. Retrieved from <https://www.simplyneuroscience.org>
- Sitanggang, Widyastuti. 2014. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Twistiandayani, R., & Widati, A. (2021). Pengaruh Terapi Thought Stopping. 240–242.
- Wahyuningsih, S. A. (2020). Terapi Thought Stopping, Relaksasi Progresif dan Psikoedukasi terhadap Penurunan Ansietas Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 648–660. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1094>
- Solehati, T & Kosasih, C.E.(2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Matrenitas. Bandung : Refika Aditama.
- Watanabe, T., & Terao, H. (2023). *Aromatherapy with rose essential oil increases oxytocin levels and beta-endorphins during labor*. *Journal of Alternative Medicine and Childbirth Care*, 18(1), 112-118. <https://doi.org/10.1097/jamcc.2023.18.1.112>
- Yanita. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta : Bumi Medika
- Yuliani DR, Aini FN. Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *J Sains Kebidanan*. 2020;2(2):11–4.
- Yustin, A. 2011. Pengaruh Terapi Wewangian Minyak Essensial Bunga Mawar (Rose) dengan Cara Inhalasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RSUD Solok Tahun 2011. Skripsi. Program S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Padang