

PERBEDAAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III PADA PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER

*The Differences of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III
on Lavender Aromatherapy*

Agnes Purba,¹ Netti Meilani Simanjuntak², Rinawati Sembiring³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Jalan Kapten Muslim No.79 Medan
e-mail : agnespurba24@yahoo.co.id

DOI: 10.35451/jkk.v4i2.1032

Abstrak

Persalinan terkadang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, terutama di trimester III. Ibu hamil cemas terhadap normal atau tidaknya bayi lahir, nyeri yang akan dirasakan serta persalinan normal atau tidak. Untuk memfasilitasi ibu hamil dapat melalui kecemasannya tanpa komplikasi, maka saat ini sedang banyak diberikan asuhan menggunakan aromaterapi lavender. Lavender mengandung substansi yang membuat rileksasi pada ibu hamil sehingga menghilangkan kecemasan. Hasil survei yang dilakukan di PMB Erni Atika Sari terdapat 19 pasien mengatakan bahwa memiliki kecemasan pada kehamilan trimester III terutama dalam menghadapi persalinan. Oleh itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromatherapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan dengan desain *quasi experiment* dengan rancangan *non equivalent control group design*. Lokasi penelitian di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati. Sampelnya adalah ibu hamil trimester III *primigravida* dengan pengambilan *sample* secara *sampling* jenuh dengan jumlah sebanyak 40 orang. Diperoleh hasil terdapat pengaruh pemberian *aromaterapi lavender* terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida* pada trimester III ($p=0.000$). Untuk itu diharapkan pada ibu hamil dapat memanfaatkan terapi lavender sebagai terapi komplementar yang memberikan efek rileksasi sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

Kata kunci: Kecemasan, Trimester III, Aromaterapi Lavender

Abstract

Childbirth can sometimes cause anxiety in pregnant women, especially in the third trimester. Pregnant women are worried about whether the baby is normal or not, the pain that will be felt and the delivery is normal or not. In order to facilitate pregnant women to go through their anxiety without complications, there are currently many being given care using lavender aromatherapy. Lavender contains substances that relax pregnant women, thereby eliminating anxiety. An initial survey conducted at PMB Erni Atika Sari, there were 19 pregnant women who said that they had anxiety in the third trimester of pregnancy, especially in the face of childbirth. Therefore, this study was conducted to determine the effect of lavender aromatherapy on the anxiety of

pregnant women in the third trimester. This research was conducted with a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The research location is PMB Erni Atika Sari and PMB Lismawati. The sample is primigravida third trimester pregnant women with saturated sampling with a total of 40 people. The results showed that there was an effect of giving lavender aromatherapy on the anxiety of primigravida pregnant women in the third trimester ($p = 0.000$). For this reason, it is expected that pregnant women can use lavender therapy as a complementary therapy that provides a relaxing effect so that it can reduce the anxiety of pregnant women facing childbirth.

Keywords: *Anxiety, Third Trimester, Lavender Aromatherapy*

1. Pendahuluan

Kehamilan sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Diantara berbagai masalah tersebut, yang paling umum terjadi adalah kesehatan mental, dimana prevalensi tertinggi terjadi adalah gangguan kecemasan (Dennis, *et al.*, 2017).

Kecemasan selama kehamilan diperkirakan mempengaruhi 15-23% perempuan dan berkaitan dengan peningkatan risiko yang buruk bagi ibu dan bayi. Kecemasan selama antenatal merupakan prediktor kuat penyebab depresi pasca bersalin. Selain itu juga dapat menyebabkan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur serta terganggunya perkembangan saraf, kognitif dan perilaku anak. Perilaku anak yang terganggu ini terlihat pada peningkatan risiko keterlambatan bahasa, gangguan hiperaktivitas dan emosional yang tidak terkontrol (Sinesi, *et al.*, 2019).

Penelitian Puspitasari dan Wahyuntari (2020) menemukan bahwa ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan menghasilkan janin yang mengalami gangguan tidak baik. Alder, *et al* (2017) juga mengemukakan lingkungan dalam kandungan ibu akan terganggu jika ibu hamil mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi perkembangan janin.

Mayoritas psikis ibu hamil sedikit terganggu terutama di trimester III karena ibu mulai mempertimbangkan

bagaimana persalinannya. Hal-hal yang menjadi beban pikiran ibu hamil adalah jenis persalinan normal atau operasi, rasa sakit yang muncul akibat kontraksi rahim, cara mengejan, kondisi bayi yang akan dilahirkan apakah akan sehat atau ada cacat (Sulastri, 2018).

Intervensi untuk membuat ibu nyaman menjalani kehamilan saat ini ada yang menggunakan obat-obatan dan tanpa obat-obatan. Intervensi obat-obatan kadang menimbulkan efek samping yang tidak diharapkan (Burroughs, P & Pernoll. (2017), sedangkan intervensi tanpa obat-obatan yang minim efek samping serta saat ini banyak digunakan antara lain terapi pijat, aromaterapi dan hipnoterapi (Yuliatun, 2018). Dalam asuhan kehamilan, terapi yang sering digunakan adalah aromaterapi terutama untuk mengatasi kecemasan ibu hamil.

Secara terminologi aromaterapi merupakan teknik perawatan yang menggunakan wangi-wangian yang dihirup, terbuat dari tumbuh-tumbuhan yang dipakai dan dirasakan dapat memberikan manfaat untuk membuat rileksasi pada otot, meringankan rasa kecemasan, mengurangi stres, membuat pikiran santai dan menyegarkan serta meredakan sakit kepala (Hutasoit, 2020). Hasil penelitian menjelaskan bahwa aromaterapi yang dapat memberikan manfaat meringankan kecemasan selama kehamilan adalah menggunakan *lavender*. Hasil penelitian

Miarso, *et al* (2018) menjelaskan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender, terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Survei awal yang dilakukan di lokasi penelitian, diperoleh bahwa aromaterapi lavender belum pernah digunakan untuk mengatasi rasa cemas pada ibu hamil trimester III di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati. Sehubungan dengan kejadian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengidentifikasi "Pengaruh *Aromatherapy Lavender* terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Erni Atika Sari dan PMB Lismawati Langkat.

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan group kontrol dan group intervensi tidak dipilih secara acak. Lokasi yang dipilih untuk pengumpulan data adalah PMB Atika Sari dan PMB Lismawati yang berlokasi di Kabupaten Langkat. Populasi penelitian adalah ibu hamil primigravida yang sehat dengan usia kehamilan trimester III sebanyak 40 orang, dimana 20 orang sebagai kelompok kontrol dan 20 orang sebagai kelompok intervensi. Sebelum memulai intervensi maka kedua group diberikan kuisisioner sebagai *pre test*, kemudian diberikan aromaterapi lavender yang pada kelompok intervensi

adalah minyak esensial sebanyak 6 tetes melalui *difusser aromatherapy* selama 30 menit, setelah selesai maka responden diberikan waktu 10 menit untuk rileksasi setelah itu diberikan kuisisioner *post test*. Untuk group kontrol diberikan post test setelah diberikan edukasi manfaat lavender.

Untuk pengukuran kecemasan menggunakan instrumen T-MASH Taylor test yang terdiri dari 13 pertanyaan *unfavorable* dan 37 pernyataan *favorable*. Penelitian ini menerapkan prinsip etik dan juga telah lolos uji etik dengan nomor sertifikat 1210/F/KEP/USM/I/2022. Data yang terkumpul kemudian diolah dengan tahapan dilakukan proses edit, pemberian kode variabel, input data dan penyusunan ke tabel distribusi frekuensi. Selesai pengolahan data maka dilakukan analisis data menggunakan uji t-berpasangan.

3. Hasil

Tabel 1
Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender di BPM Erni Atika Sari dan Lismawati

	Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi					<i>p</i>
	T	SD	95% Confidence Interval		Mean Rank	
			Low	Upper		
Kontrol	13,35	0,68	1,72	2,37	2,05	0,000
Intervensi	12,07	0,75	1,69	2,40	2,05	

Tabel diatas menjelaskan bahwa hasil uji statistik nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). *Mean rank* tingkat kecemasan ibu hamil tanpa aromaterapi lavender 2.05 sama dengan *mean rank* tingkat kecemasan pada ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender 2,05. Dari tabel terlihat bahwa tidak ada perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender.

Tabel 2
 Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender
 di BPM Erni Atika Sari dan Lismawati

	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	0,000
Intervensi	12,07	0,75	1,69	2,40	2,05	

Tabel di atas menjelaskan bahwa terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender dengan ibu hamil tanpa pemberian aromaterapi lavender ($p=0,000$).

4. Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender (nilai $p=0,000$).

Adanya perbedaan yang signifikan pada penelitian ini sejalan dengan Restiana (2017), dimana pemberian aromaterapi lilin lavender menyebabkan perubahan tingkat kecemasan pada Ibu hamil trimester III dan terjadi penurunan signifikan kecemasan ibu hamil ($p=0,000$ dengan penurunan nilai mean 5,58 menjadi 3,63).

Minyak lavender yang mengandung yaitu linalyl asetat dan zat aktifnya linalool yang dihirup ibu hamil, kemudian diserap oleh *bulbus olfactory* melalui *traktus olfaktorius* yang bercabang menjadi dua, yaitu sisi lateral dan medial. Pada sisi lateral, traktus ini bersinap pada neuron ketiga di amigdala, girus semilunaris, dan girus ambiens yang merupakan bagian dari limbik. Jalur sisi medial juga berakhir pada sistem limbik. Limbik sebagai pusat memori, dan pengatur suasana hati, dan

intelektualitas, sedangkan amygdala pada otak bertanggung jawab atas proses emosi terhadap aroma, perilaku dan ingatan. Hipokampus berperan penting dalam mengingat, kemampuan kognitif dan social untuk merangsang penyimpanan ingatan otak terhadap pengenalan bau-bauan (Karlina, dkk, 2015, Hutasoit, 2020), sehingga wangi-wangian yang memberikan efek menyenangkan akan menyebabkan rileksasi otot dan menghasilkan perasaan tenang, senang sehingga mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

Mayoritas substansi (30-50%) lavender adalah linalyl asetat, dimana zat ini berasal dari perpaduan antara asam organik dan alkohol (ester) sehingga memberikan manfaat yang baik bagi tubuh yaitu meredakan emosional, menetralkan fungsi tubuh, menenangkan pikiran. Aroma harum yang dihasilkan lavender akan merangsang thalamus otak sehingga diproduksi enkefalin yang menyebabkan terhambatnya rasa nyeri secara fisiologi (Susilarini, 2017).

Pemberian aromaterapi lavender pada proses menjelang persalinan khususnya pada ibu hamil trimester III

berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Amzarjerdi, *et al.*, (2021) mengemukakan bahwa penelitian saat ini menunjukkan bahwa minat ibu hamil terhadap pengobatan komplementer sangat tinggi karena murah dan efektif serta minim efek samping, demikian pula aromaterapi dengan minyak lavender yang dapat mengurangi mual, muntah dan kecemasan pada ibu hamil.

Pengujian aromaterapi lavender pada ibu hamil terbukti menurunkan kecemasan dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak diberikan aromaterapi lavender. Penurunan rasa kecemasan, takut pada memasuki inpartu, ditambah lagi munculnya nyeri akibat kontraksi miometrium uterus. Namun setelah diberikan aromaterapi lavender seluruh keluhan yang dirasakan ibu menjadi menurun karena dihasilkannya peningkatan endorphin dan epinephrin dalam darah sehingga ibu menjadi rileks dan positif menghadapi persalinan (Karlina, dkk, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Amzarjerdi, *et al.*, (2021) dengan penelitiannya yang memberikan lavender oil secara inhalasi pada ibu hamil trimester 1 sebelum tidur sebanyak 2 kali sehari menunjukkan efek penurunan kecemasan, mual dan muntah pada ibu hamil. Demikian pula dengan hasil penelitian Susanti dan Yati (2021) yang mengemukakan bahwa kecemasan ringan terjadi pada ibu bersalin dengan SC sebanyak 63,3%, sedangkan 36,7% mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan aromaterapi menggunakan lavender maka terdapat perubahan yang signifikan ($p=0,000$) pada kecemasan ibu yaitu penurunan dengan rerata kecemasan sebelum diberikan aromaterapi 41,36 dan setelah diberikan aromaterapi menjadi 28,26.

Maisi, *et al.*, (2017) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender mempengaruhi tekanan darah ibu hamil

sehingga menjadi stabil serta meningkatkan kualitas tidur. Aroma harum lavender secara langsung sampai ke otak sehingga segera menimbulkan efek yang signifikan.

5. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Erni Atika Sari dan Lismawati Langkat dengan nilai $p = 0,000$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amzarjerdi, A., Keshavarz, M., Montazeri, A., Bekhradi, R. (2021). Effect of Lavender Oil on Nauseas, Vomiting and Anxiety in Pregnant Women : A Randomized Clinical Trial. Research Square, 1-14. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-681694/v>.
- Burroughs, P & Pernoll. (2017). Buku Saku Obstetri Gynecology william. EGC, Jakarta.
- Dennis, C.L., Falah, H., Shiri, R. 2017. Prevalence of Antenatal and Postnatal Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis. Br J Psychiatry. 210 (5): 315-323.
- Hutasoit, Aini. (2020). Aromatherapy untuk Pemula. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Karlina, Reksohusodo, Widayati. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM "Fetty Fathiyah" Kota Mataram. Universitas Brawijaya. 2 (2), 108-119
- Miarso, Novyriana, Muthoharoh. (2018). TEKNIK AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN. The 8 th University Research Colloquium. 557-560. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/397>
- Maisi, S., Widyawati, M.N., Suwondo, A., Kusworowulan, S. 2017.

- Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension. *Belitung Nursing Journal*. 3 (6): 750-756.
- Restiana. (2017). Efek Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Persalinan Normal Pada Kala I Fase Aktif. Skripsi. Universitas Airlangga.
- Sulastri, Dewani, Mulyanti. (2018). KUNJUNGAN ANTENATAL TIDAK ADEKUAT SEBAGAI FAKTOR RISIKO PERSALINAN SEKSIO SESAREA. 226-240. Retrieved from https://nanopdf.com/download/kunjungan-antenatal-tidak-adekuat-sebagai-faktor_pdf
- Sinesi, A., Maxwell, M., O'Carrol, R., Cheyne, H. 2019. Anxiety Scales Used in Pregnancy : Systematic Review. *BJPsych Open*. 5 (e5): 1-3.
- Susanti, D., & Yati, D. (2021). LAVENDER AROMATHERAPY HELPFUL FOR MANAGEMENT OF ANXIETY IN POSTPARTUM CESAREAN SECTION. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 10 (1), 94-96. Retrieved from <https://www.ijmsph.com/fulltext/67-1620280765.pdf?1648174442>
- Susilarini, dkk. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan*. 6 (12), 47-54.
- Yuliatun, L. (2018). Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi, Bayumedia Publishing, Malang.