



Article

EFEKTIFITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Ida Rosida¹, Tetty Rina Aritonang^{2*}, Wiwit Desi Intarti³

¹⁻³Prodi Kebidanan, STIKES Medistra Indonesia, Bekasi Jawa Barat, Indonesia

SUBMISSION TRACK	ABSTRACT
Received: February 20, 2024 Final Revision: March 10, 2024 Available Online: March 14, 2024	Kehamilan adalah proses alami dan normal pada perempuan dalam daur kehidupannya yang menyebabkan terjadinya perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Kehamilan juga merupakan pengalaman yang menegangkan dan tidak sedikit menimbulkan kecemasan terutama pada perempuan primigravida. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu pemberian aromaterapi. Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas penggunaan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Metodologi: Metode penelitian menggunakan desain rancangan <i>one group pre-test and post-test</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i> dengan jumlah responden 22 ibu Primigravida trimester III. Analisis data menggunakan analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisis bivariante dengan uji <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> . Hasil Penelitian: Hasil penelitian didapatkan nilai <i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i> $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan pemberian aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Kesimpulan: Penggunaan aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.
KEYWORDS	
primigravida, trimester III, kecemasan, aromaterapi lavender	
CORRESPONDENCE	
Phone: 081387548181 E-mail: tetty.rina.2109@gmail.com	

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm. Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang

memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2010 dalam Astuti et al, 2023).

Kehamilan adalah proses alami dan normal pada perempuan dalam daur kehidupannya yang menyebabkan terjadinya perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Kehamilan juga merupakan pengalaman yang menegangkan dan tidak sedikit menimbulkan kecemasan terutama pada perempuan primigravida. Kehamilan sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Diantara berbagai masalah tersebut, yang paling umum terjadi adalah kesehatan mental, dimana prevalensi tertinggi yang terjadi adalah

Di Indonesia prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida dengan cemas ringan sebesar 33,3%, cemas sedang sebesar 6,7% sedangkan kecemasan pada multigravida dengan cemas ringan sebesar 26,7%, cemas sedang 0% (Mandagi et al., 2013), sedangkan penelitian lain menunjukkan prevalensi kecemasan ibu hamil dengan cemas ringan sebesar 43,3%, cemas sedang 43,3% dan cemas berat 13,4% (Trisiani & Hikmawati, 2016). Kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida berbeda-beda. gangguan kecemasan (Dennis et al, 2017).

Ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi karena dapat terjadi kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut (Handayani, 2015). Kecemasan ibu hamil yang tinggi bisa mengakibatkan dampak yang buruk pada ibu dan janinnya.

Kejadian BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kelahiran preterm, kromosomal abortus spontan salah satunya disebabkan oleh kecemasan ibu selama kehamilan. Selain itu kecemasan juga mengakibatkan hambatan pada persalinan dan komplikasi kehamilan (Sianipar et al., 2017).

Kecemasan selama kehamilan diperkirakan mempengaruhi 15-23% perempuan dan berkaitan dengan

peningkatan resiko yang buruk bagi ibu dan bayi. Kecemasan selama fase antenatal merupakan prediktor kuat penyebab depresi pasca persalinan, menyebabkan berat bayi lahir rendah, terjadinya kelahiran prematur, serta terganggunya perkembangan saraf, kognitif dan perilaku anak (Sinesi et al, 2019).

Data yang didapatkan dari WHO (*world health organization*) menyebutkan bahwa ibu dengan komplikasi persalinan diperkirakan sebanyak 12.230.142 jiwa dan 30% diantaranya disebabkan rasa cemas dalam menghadapi persalinan. Penyebab rasa cemas pada ibu hamil di Indonesia tersebut mencapai 373.000 atau sekitar 28,7% (Hasim, 2018; Dewi et al, 2021). Pada tahun 2020 terjadi peningkatan sebesar 48,7% (Pane et al, 2021). Berdasarkan data yang didapatkan dari Kementerian Kesehatan RI Indonesia pada tahun 2019, dari 28,7% seluruh ibu hamil yang mengalami kecemasan, faktor yang mempengaruhi dikarenakan partus lama, dan hal tersebut menjadi salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia (Murdayah et al, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan terapi farmakologi (obat analgesik, sedatif dan antidepresan) maupun terapi nonfarmakologi seperti mempertahankan pola nutrisi yang sehat, olah raga teratur, tidur yang cukup, hindari kebiasaan merokok, hindari stress, maupun melakukan terapi-terapi relaksasi. Terapi non farmakologi lebih banyak digunakan masyarakat dikarenakan minimnya efek samping. Salah satu jenis aromaterapi yang memberikan efek relaksasi dan aman untuk ibu hamil yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi (Emalia et al, 2022).

Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan alternatif dengan menggunakan minyak esensial dari ekstrak bunga, daun, batang, dan akar

tumbuhan. Minyak esensial memiliki efek farmakologis seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang, dan relaksasi dalam mewujudkan keseimbangan fisiologis serta emosional (Runiari, 2010). Berbagai macam minyak esensial yang dapat digunakan sebagai aromaterapi selama kehamilan antara lain minyak cendana, lemon, jahe dan ketumbar (Ayuningtyas, 2019).

Pemberian aromaterapi bunga lavender dengan cara inhalasi dapat bermanfaat langsung ke dalam tubuh. Aromaterapi bunga lavender memiliki kandungan *linalool* yang memiliki fungsi efek sedatif. Efek sedatif ini mengakibatkan ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender, aroma yang dikeluarkan tersebut dapat menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di epitel olfaktorius sehingga aroma tersebut diteruskan ke *bulbus olfaktorius* melalui saraf olfaktorius. *Bulbus Olfaktori* berhubungan dengan sistem limbik dan pada akhirnya menghirup aroma lavender memiliki efek yang menenangkan (Lillehei, 2015).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas penggunaan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

II. METODE

Jenis penelitian yang direncanakan adalah penelitian analitik, peneliti menggunakan metode penelitian dengan desain rancangan *one group pre-test and post-test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Bahagia yang. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling* sebanyak 22 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah, kuesioner data demografi, untuk menilai tingkat

kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan dengan menggunakan *The Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) (Solichatin et al., 2021). Intervensi dengan pemberian aromaterapi lavender.

Teknik analisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* yang merupakan *non parametric test* sehingga tidak diperlukan data yang normal (Dahlan, 2014).

III. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian diketahui karakteristik responden berdasarkan usia ibu dan tingkat pendidikan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu dan tingkat pendidikan (n=22)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu (tahun)		
<20 tahun	18	82
21-35 tahun	4	18
>35 tahun	0	0
Pendidikan Terakhir		
SD	3	14
SMP	15	68
SMA	4	18

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden dalam rentang <20 tahun sebanyak 18 orang (82%) dan mayoritas Pendidikan terakhir ibu adalah SMP sebanyak 15 orang (68%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Sebelum diberikan Intervensi (n=22)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan		
Tidak cemas	2	9,1
Cemas ringan-sedang	8	36,4
Cemas berat-sangat berat	12	54,5

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas ibu primigravida mengalami cemas berat-sangat berat sebelum diberikan intervensi sebanyak 12 responden (54,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Setelah diberikan Intervensi (n=22)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan		
Tidak cemas	10	45,5
Cemas ringan-sedang	11	50
Cemas berat-sangat berat	1	5,5

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas ibu primigravida setelah diberikan intervensi mengalami cemas ringan-sedang sebanyak 11 responden (50%).

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Setelah Intervensi (n=22)

	N	Mean	Std Deviasi	Min-Max
Sebelum Intervensi	22	44,55	18,634	13-78
Setelah Intervensi	22	20,73	11,136	8-50

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rerata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 44,55 dengan nilai minimal 13, nilai maksimal 78, dan standar deviasi 18,634. Rerata tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi adalah 20,73 dengan nilai minimal 8, nilai maksimal 50, dan standar deviasi 11,136.

Tabel 5. Wilcoxon Signed Rank Test

	Posttest-Pretest
Z	-4.110b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Dari uji Wilcoxon di atas menunjukkan hasil *negative ranks* $N= 22^a$, *mean rank* 11,50 dan *sum of ranks* 253,00. Hasil *positif ranks* $N=0^b$, *mean rank* 0,00 dan *sum of rank* 0,00. Hasil ties didapatkan nilai 0 yang artinya tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test.

Dari hasil diatas juga menunjukkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) 0,000, dimana nilai $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak, artinya ditemukan adanya pengaruh antara pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

IV. PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, rerata usia ibu primigravida di Puskesmas Karangbahagia adalah usia <20 tahun. Usia dapat mempengaruhi psikologi dan kematangan kepribadian sehingga ibu hamil dengan usia yang lebih matang dapat beradaptasi dengan baik terhadap stressor yang timbul. Perempuan berusia muda yang telah mengalami proses kehamilan maupun persalinan dapat meningkatkan resiko masalah Kesehatan. Perempuan yang berusia dibawah 20 tahun terutama pada primipara berisiko tinggi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) serta mengalami malformasi janin yang merupakan penyebab kematian perinatal dan masalah psikologis. Salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada ibu muda antara lain adalah kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deklava et al (2015) dan Madhavan Prabhakaran et al (2015) bahwa ibu hamil dengan usia lebih muda lebih sering mengalami kecemasan dalam kehamilan.

Usia dapat mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam

menghadapi berbagai persoalan. Individu yang matang memiliki kematangan kepribadian sehingga akan lebih sukar mengalami gangguan akibat stres, sebab individu yang matang mempunyai daya adaptasi yang besar terhadap stressor yang timbul. Sebaliknya individu yang berkepribadian tidak matang akan bergantung dan peka terhadap rangsangan sehingga sangat mudah mengalami gangguan akibat adanya stress (Stuart & Sundeen, 2007 dalam Setyaningrum, 2013).

Mayoritas Pendidikan terakhir responden adalah SMP sebanyak 15 orang (68%). Peneliti berpendapat bahwa pendidikan merupakan proses menuju kematangan intelektual, yang berpengaruh kepada wawasan dan cara berpikir seseorang. Pada primigravida yang baru pertama kali, bayangan-bayangan akan informasi yang didapat membuat rasa khawatir akan terjadi pada diri sendiri, sehingga dapat meningkatkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astria et al (2009) dalam Yainanik (2017) menyebutkan bahwa hubungan tingkat pendidikan ibu primigravida dalam kecemasan menghadapi persalinan mempunyai hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi -0,317, hal ini menunjukkan semakin bertambahnya tingkat pendidikan semakin berkurang kecemasannya sebesar 10%.

Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Pada penelitian ini didapatkan hasil perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Intervensi untuk mengatasi kecemasan pasien harus dilakukan secara terintegrasi yaitu meliputi farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan terapi yang dilakukan secara terintegrasi dapat menjadi lebih efektif dalam mengatasi

kecemasan (Huffman et al, 2011 dalam Shari et al, 2015).

Perbedaan kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida didapatkan bahwa kecemasan primigravida lebih tinggi daripada multigravida, hal ini karena primigravida mengalami suatu hal yang baru yang belum pernah dialami, sehingga membutuhkan adaptasi terutama terhadap perubahan fisik dan ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan. Kehamilan pertama merupakan hal yang sangat dinantikan dalam hidup dan penuh teka-teki, kebahagiaan dan pengharapan (Kaplan & Sadock, 2010 dalam Hastanti et al, 2019). Faktor lain yang diduga juga dikarenakan usia yang lebih muda, pengaruh informasi dan cerita dari pengalaman orang lain yang negatif. Sedangkan multigravida sudah memiliki pengalaman dalam menghadapi kehamilan dan pernah mengalami proses persalinan, sehingga cenderung lebih tidak cemas. Kecemasan yang muncul pada multigravida bisa disebabkan oleh pengalaman persalinan sebelumnya, kurang dukungan, atau masalah keuangan (Jeyanthi & Kavitha, 2008 dalam Hastanti et al, 2019).

Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menyebutkan bahwa sebanyak 33,93% primigravida trimester III mengalami kecemasan. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan sebanyak 47,7% mengalami kecemasan berat; 16,9% mengalami kecemasan sedang; dan 35,4% mengalami kecemasan ringan (Roniarti et al., 2017). Kecemasan adalah suatu kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran terhadap apa yang mungkin terjadi. Menghadapi proses persalinan merupakan salah satu faktor

yang dapat menimbulkan kecemasan, dimana mengingat proses melahirkan bayi tidak selalu somatik sifatnya akan tetapi bersifat psikosomatik, sebab banyak elemen psikis ikut mempengaruhi kelancaran atau kelambatan proses melahirkan bayi tersebut. Kecemasan akan meningkat pada saat ibu merasakan tanda-tanda kesakitan melahirkan bayinya (Yuliani & Widyawati, 2018).

Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebelum diberikan intervensi mayoritas responden mengalami cemas berat-sangat berat sebanyak 12 responden (54,5%). Setelah diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami cemas ringan-sedang sebanyak 11 responden (50%). Dari hasil penelitian juga menunjukkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* 0,000, dimana nilai $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh secara signifikan pemberian aromaterapi lavender pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2017) yang menyebutkan adanya perbedaan tingkat kecemasan pada ibu primigravida kala 1 antara yang diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan yang tidak diberikan intervensi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mirazanah et al (2021) juga menyebutkan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin, dimana proses penguapan dari aromaterapi tersebut selanjutnya dihirup oleh ibu dan diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru, kemudian masuk ke aliran darah. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis dimana

tubuh menjadi nyaman, serta rasa sakit dan ketegangan berkurang, sehingga kecemasan dalam menghadapi persalinan juga berkurang.

Aroma yang ditangkap oleh reseptor hidung akan memberikan informasi lebih jauh ke bagian otak yang mengontrol emosi dan memori, selain itu informasi juga diberikan ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres (Wahyuningsih, 2019). Aromaterapi juga mempengaruhi sistem limbik otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati, dan memori untuk menghasilkan neurohormon endorfin dan enkefalin yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan serotonin yang akan menghilangkan ketegangan, stres, dan kecemasan (Smeltzer, Suddarth & Brunner, 2013).

Aromaterapi juga dapat membantu mengurangi kecemasan dengan menurunkan kortisol dan meningkatkan kadar serotonin. Aromaterapi menggunakan berbagai sari herbal untuk meringankan nyeri persalinan. Aromaterapi diketahui dapat meningkatkan mood, mengurangi stres psikologis, frustrasi, kesedihan, histeria, kecemasan, gangguan tidur, dan bahkan masalah ingatan. Khasiat obatnya antara lain mengurangi rasa lelah dan meredakan penyakit pernafasan seperti pilek, flu, sakit tenggorokan, asma, dan bronkitis. Lebih penting lagi, aromaterapi memurnikan udara dan meningkatkan kualitas udara (Aritonang et al, 2023).

Aromaterapi lavender lebih fokus mempunyai beberapa molekul yang dilepaskan ke udara sebagai uap air. Ketika uap air yang mengandung komponen kimia tersebut hirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Bersamaan saat dihirup, uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbik otak yang bertanggung jawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, belajar, ingatan, emosi, serta

rangsangan fisik. Minyak esensial lavender sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar, karena indra penciuman berhubungan dekat dengan emosi manusia. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis (Setiati, Sugih, & Wijaya Negara, 2019).

Pemberian aromaterapi lavender bermanfaat untuk memperbaiki kondisi fisik dan psikis ibu saat melahirkan. Secara fisik mempunyai efek menghilangkan rasa sakit, dan secara psikologis dapat menenangkan pikiran, mengurangi stress, kecemasan dan memberikan ketenangan pada ibu sehingga pada saat proses persalinan ibu mempunyai tenaga yang dibutuhkan untuk mengejan pada bayi. Aroma lavender merangsang otak untuk menghilangkan rasa sakit, sehingga mencium aroma lavender akan membantu rileks (Aritonang et al, 2023).

Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neuro hormon endorphin dan enkefalin yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan. Penelitian ini didukung oleh penelitian Setiati et al (2019) yang menyatakan bahwa pemberian aroma terapi lavender lebih efektif 1,52 menurunkan skala kecemasan dibandingkan dengan tanpa memberikan aromaterapi pada ibu hamil trimester III.

Mekanisme kerja aromatherapy melalui sirkulasi tubuh dan indra penciuman Organ penciuman berhubungan langsung dengan otak. Bau adalah molekul yang mudah menguap langsung ke udara. Saat masuk ke rongga hidung melalui pernapasan, otak menafsirkannya sebagai proses penciuman. Molekul bau diserap oleh epitel penciuman, sebuah reseptor

dengan 20 juta ujung saraf. Bau dikirimkan sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Pusat penciuman terletak di dasar otak. Di sana, berbagai sel neuron menafsirkan bau dan mengirimkannya ke sistem limbik, lalu meneruskannya ke hipotalamus untuk diproses lebih lanjut. Saat menghirup minyak esensial, bulu hidung yang bergetar mengirimkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan memori seseorang, yang kemudian dikirim kembali ke seluruh tubuh melalui sistem peredaran darah. Pesan yang dikirimkan melalui tubuh diterjemahkan menjadi perilaku melalui pelepasan zat kimia saraf berupa perasaan bahagia, rileks, dan tenang (Aritonang et al, 2023).

Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Sebuah studi mengungkapkan bahwa keuntungan penggunaan aromaterapi secara psikologi antara lain dapat menurunkan tingkat kecemasan. Secara imunologi aromaterapi dapat meningkatkan limfosit pada pembuluh darah perifer, meningkatkan CD8 dan CD16 yang berperan dalam imunitas. Penggunaan aromaterapi mempunyai efek menenangkan jiwa sehingga dapat mengurangi stress (Kuriyama et al., 2015).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian Aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di mana hasil uji Wilcoxon menunjukkan hasil negative ranks $N=22a$, mean rank 11,50 dan sum of ranks 253,00. Hasil positif ranks $N=0b$, mean rank 0,00 dan sum of

rank 0,00. Hasil ties didapatkan nilai 0 yang artinya tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test.

Dari hasil diatas juga menunjukkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) 0,000, dimana nilai $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber dalam mengembangkan keilmuan kebidanan yang berhubungan dengan masalah-masalah psikologis pada ibu hamil terutama pada primigravida, dapat menjadi bahan acuan untuk meningkatkan pelayanan Kesehatan terutama dalam pemberian asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan metode pemberian aromaterapi serta dapat menjadi sumber referensi bagi responden untuk meningkatkan kualitas Kesehatan selama kehamilan sampai persalinan, dan dapat diaplikasikan secara berkelanjutan.

REFERENCES

- Aritonang, T. R., Rostianingsih, D., Wulandari, A., Antila, F., Pinem, M. G., Samsiah et al. (2023). Pengaruh aromaterapi lavender dan mawar terhadap pengelolaan nyeri pada proses persalinan. *Jurnal Ilmiah Obsgin* Vol 15 No 4 2023.
- Astuti, T., Saudah, N., Dafroyati, Y., Lastari, A et al. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama
- Ayudia, F., Arfianingsih, D. P., Monarisa & Putri, A. E. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kuantitas tidur ibu hamil trimester tiga. *Human Care Journal* Vol 7 No 3, 2022.
- Deklava, L., Lubina, K., Circenis, K., Sudraba, V., and Millere, I. (2015). Causes of Anxiety During Pregnancy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, pp. 623–626. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.097>
- Dennis, C. L., Hassani, K. F & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*. 2017 May;210(5):315-323. doi: 10.1192/bjp.bp.116.187179.
- Dewi, A. D. C., Nurbaiti, M., Surahmat, R & Putinah. (2021). Kecemasan pada ibu hamil di masa pandemic Covid-19 di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja. *Jurnal Smart Keperawatan* Vol 8 No 1, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.34310/jskp.v8i1.452>
- Emalia, E., Syamsiah, S & Dahlan, F. M. (2022). The effectiveness of lavender aromatherapy and deep relaxation techniques to reduce labor anxiety to mothers in membership during the latent phase 1 at PMB Bogor City in 2022. Vol. 10 No. 3 (2022): August: *Science Midwifery*
- Handayani, S. 2015. Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pasien post Sectio Caesarea di RSUD Moewardi. Skripsi. Tidak dipublikasikan. STIKES Kusuma Husada. Surakarta.
- Hasim, R. P. (2018). Gambaran kecemasan ibu hamil. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hastanti, H., Budiono., Febriyana, N. (2019). Primigravida memiliki kecemasan yang lebih saat kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* Vol. 3 No. 2, April 2019. DOI: 10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178
- Kuriyama, H. et al. (2015) 'Immunological and psychological benefits of aromatherapy massage', *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2(2), pp. 179–184. Doi: 10.1093/ecam/neh087.
- Madhavanprabhakaran, G. K., D'Souza, M. S., & Nairy, K. S. (2015). Prevalence of Pregnancy Anxiety and Associated Factors. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2015.06.002>
- Mandagi, D. V. V., Pali, C & Sinolungan, J. S. V. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan pada primigravida dan multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Universitas Sam Ratulangi Manado
- Mirazanah, I. et al. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. 7(4), pp. 785–792.
- Murdayah., Dewi, N. L., Endah, L. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin. *Jambura Journal of Health Science and Riset*. Vol 3 (1)

- Pane, J. P., Saragih, H., Sinaga, A., & Manullang, A. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Masa Pandemi Covid 19 Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3). <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jiki>
- Ranita, B. A. (2016). Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Tesis. Tidak dipublikasikan. Universitas Diponegoro
- Roniarti, M, P., Mulyani, N., Diana, H. 2017. Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan > 36 Minggu dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. 17(2): 212-221.
- Setiati, N. W., Sugih, S., & Wijaya Negara, H. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 19(1), pp. 45–55.
- Shari, W, W., Suryani & Emaliyawati, E. (2015). Emotional freedom techniques dan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani percutaneous coronary intervention. *Jurnal Keperawatan Padjajaran Vol 2 No 3 (2015)*. <https://doi.org/10.24198/jkp.v2i3.83>
- Sianipar, K., Sinaga R., Nainggolan, Y. 2017. Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Bpm Simalungun. *Jurnal Ilmiah PANNMED*. 12(1): 81-91.
- Sinesi, A., Maxwell, M., O'Carroll, R & Cheyne, H. (2019). Anxiety scales used in pregnancy: systematic review. *BJPsych Open* 2019 Jan;5(1):e5. doi: 10.1192/bjo.2018.75.
- Sofi, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Abai, Solok Selatan.
- Solichatin, Marliandiani, Y., & et all. (2021). The Effect of Anxiety on Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kebidanan* (2021), Volume 13,(p-ISSN: 2089-8789 e-ISSN: 2714-7886)
- Trisiani, D & Hikmawati, R. (2016). Hubungan kecemasan ibu hamil terhadap kejadian preeklampsia di RSUD Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol 1 No 3, 2016.
- Wahyuningsih, S. (2019) 'Jurnal Warta Edisi : 60 April 2019| ISSN : 1829-7463 Universitas Dharmawangsa Jurnal Warta Edisi : 60 April 2019.
- Yainanik. (2017). Usia, tingkat Pendidikan dan pengetahuan antenatal care ibu primigravida dalam kecemasan menghadapi persalinan. Tesis. Tidak dipublikasikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Yuliani, D, R., Widyawati, M, N. 2018. Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklampsia. *Jurnal Kebidanan*. 18(2): 79-98.

BIOGRAPHY

First Author Penulis Lahir di Bekasi, Tanggal 08 April 1986. Saya anak pertama dari tiga bersaudara buah cinta dari seorang ibu yang Bernama Hj.Yeti seorang ibu rumah tangga dan Ayah yang Bernama H. Iyus seorang petani. Gelar yang sudah saya raih sampai saat ini adalah gelar AM.Keb di tahun 2007, dan gelar S.Keb tahun 2024. Adapun pekerjaan yang saya jalani yaitu Klinik Mitra Medika dari Tahun 2007, RS Bhakti Husada Tahun 2008 - 2010, UPTD Puskesmas Karangbahagia sebagai Bidan PTT Pusat Tahun 2011-2016, dan saat ini sebagai PNS Daerah di UPTD Puskesmas Karang Bahagia Tahun 2017 sampai dengan sekarang. Kepentingan saya melakukan penelitian ini agar dapat membantu para ibu hamil trimester III menghadapi rasa kecemasan dalam menghadapi persalinan. Idariri.09@gmail.com.

Second Author Penulis adalah dosen tetap di Program Studi Kebidanan S1 dan profesi, STIKes Medistra Indonesia Bekasi. Penulis memperoleh gelar Amd.Keb dari Akademi Kebidanan Depkes RI Medan tahun 2001, gelar S.ST dari FK. Universitas Padjadjaran Bandung (UNPAD) tahun 2003, gelar Magister kebidanan (M.Keb) dari FK Universitas Padjadjaran Bandung (UNPAD) tahun 2008 dan gelar Doktor (Dr) dari pendidikan Doktor ilmu kedokteran di FK. Universitas Hasanuddin Makassar (UNHAS) tahun 2018. Penulis pernah mendapat beasiswa LPDP DIKTI dan Yayasan Medistra Indonesia serta penghargaan. Penulis telah menulis 13 buku book chapter dan buku ajar serta editor 2 buku. Penulis mempublikasi 30 artikel di jurnal Nasional terakreditasi dan Internasional. Penulis penerima Hibah penelitian DIKTI tahun anggaran 2020. Penulis juga pernah menjabat sebagai wakil ketua 1 bidang akademik, Ketua STIKes, Ka.Prodi Kebidanan dan saat ini dipercayakan di Unit penjaminan mutu prodi kebidanan STIKes Medistra Indonesia. Penulis juga aktif dalam berorganisasi profesi Bidan (Ikatan Bidan Indonesia) dan persatuan dosen republik Indonesia (PDRI). Penulis dapat dihubungi melalui email : tetty.rina.2109@gmail.com nomor telepon 081387548181. Google scholar: <https://scholar.google.co.id/citations?user=iG3hKw4AAAAJ&hl=id>

Third Author Penulis Lahir di Cilacap 08 Desember 1982. Penulis telah menyelesaikan pendidikan D4 di Program Studi Kebidanan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran tahun 2006, kemudian menyelesaikan pendidikan S2 Kebidanan di Program Pascasarjana Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung. Penulis mulai meniti karier sebagai Dosen Tetap di STIKES Graha Mandiri Cilacap Jawa Tengah sejak tahun 2005 sampai dengan Agustus 2022. Saat ini merupakan Dosen Tetap di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi Jawa Barat. Selama bekerja mengampu mata kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan, Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL, Konsep Kebidanan, Gizi Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Reproduksi dan KB, Asuhan Neonatus Bayi dan Balita dan Asuhan Kebidanan Komplementer. Penulis juga telah menghasilkan beberapa publikasi ilmiah yang diterbitkan pada Jurnal Nasional. Berikut link google scholar's sitasi: <https://scholar.google.com/citations?authuser=1&user=6rbK6JcAAAAJ> dan Orchid ID <https://orchid.org/0000-0003-2553-3287> Penulis dapat dihubungi di wiwit.desti1982@gmail.com.