

Article

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MASA PREMENOPAUSE DIDUSUN KAMPUNG BARU RT 04 DAN RT 05 DESA PURWOREJO KECAMATAN SENDURO KABUPATEN LUMAJANG

lin Fauziah¹, Rani Safitri², Anik Purwati²

¹S-1 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

²Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

SUBMISSION TRACK

Received: May 20, 2024

Final Revision: June 15, 2024

Available Online: June 20, 2024

KEYWORDS

Premenopause, Anxiety, Lavender Aromatherapy

CORRESPONDENCE

Phone: 082331365489

E-mail: iinfauziah3663@gmail.com

A B S T R A C T

Premenopause is a transition period from the fertile period to the period of absence of fertilization. Most women will experience premenopausal symptoms at the age of 40 years, the peak is reached at the age of 50 years, when menopause occurs. Complaints experienced by premenopausal women will be very serious if not handled properly because they can cause changes that cause anxiety. Lavender aromatherapy can be an alternative for treating anxiety. This research aims to determine the effect of giving lavender aromatherapy on anxiety during the premenopausal period. The population in this study were premenopausal mothers aged 40-50 years in Hamlet Kampung Baru RT. 4 and RT. 5 Purworejo Village, Senduro District, Lumajang Regency with a sample of 25 premenopausal mothers using purposive sampling technique. Data collection uses a questionnaire sheet. Anxiety data was measured using HRS-A. Analysis of this research data used univariate and bivariate analysis. Bivariate data analysis using the Wilcoxon test. he research results showed that before being given lavender aromatherapy, 72% of respondents experienced moderate anxiety and after being given lavender aromatherapy, 60% of respondents did not experience anxiety. The results of the Wilcoxon test showed that there was an effect of giving lavender aromatherapy on anxiety levels during the premenopausal period in Kampung Baru RT. 04 and RT. 05 Purworejo Village, Senduro District, Lumajang Regency.

I. INTRODUCTION

Premenopause sebagai suatu masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (*anovulation*), yang ditandai dengan menurunnya kadar

hormone estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Wanita, sebagian besar akan mengalami gejala premenopause pada usia 40-an, puncaknya tercapai di

usia 50 tahun, di mana terjadinya masa menopause tersebut. Wanita pada masa menopause sudah tidak lagi mengalami menstruasi (Proverawati, 2019).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 25 wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause setiap tahunnya dan sekitar 467 juta wanita berusia 50 tahun keatas menghabiskan hidupnya dalam keadaan premenopause (Octivia et al., 2023) dan pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki usia masa menopause diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar orang. Jumlah perempuan di Indonesia tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause, dan sebanyak 80% diantaranya bermukim di negara berkembang dan populasi wanita menopause akan meningkat tiga persen setiap tahun (Nurlina, 2021; Nababan, 2022; Yulizawati & Yulika, 2022). Jumlah perempuan yang berusia 45-55 tahun di Indonesia mencapai 14,3 juta orang. Perempuan premenopause mengalami kecemasan diperkirakan 15,8 juta orang. Tahun 2020 di Indonesia ada 30,3 juta perempuan premenopause (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur tahun 2021, populasi perempuan yang memasuki akan usia menopause pada tahun 2020 yaitu sebesar 14,09% (Viskiy et al., 2022) dan di Kabupaten Lumajang sendiri yaitu ada 10,84% perempuan yang memasuki usia menopause. Perempuan umumnya mengalami gejala menopause dalam kehidupannya yang ditandai berhentinya siklus menstruasi, ini merupakan fase alamiah yang menandakan kesuburan perempuan sudah berhenti, sama halnya menarche, hamil, nifas dan menyusui, menopause adalah peristiwa sangat berarti bagi kehidupan perempuan (Hilda et al., 2022).

Perempuan pada masa menopause akan mengalami kecemasan, dan akan memengaruhi datangnya premenopause (Fara et al., 2024). Sikap yang dimulai

dengan persepsi negatif akan membuat kecemasan dalam menghadapinya. Hal ini terbukti pada banyak penelitian yang telah dilakukan, dimana sebagian besar sikap wanita umur 40-45 tahun dalam menghadapi premenopause mempunyai sikap yang kurang/ negatif. Bila persepsi yang negatif tersebut berkembang akan dapat menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan (Annisa & Ildil, 2016). Yazia & Hamdayani (2020) mengatakan, hasilnya dari 54 orang, sebesar 16,1% wanita mengalami kecemasan dalam menghadapi masa menopause.

Kecemasan yang berlebihan akan dapat membawa pengaruh negatif pada fungsi fisiologis tubuh dengan gejala seperti bertambahnya detak jantung dan respirasi, pergeseran tekanan darah dan suhu, kulit dingin dan lembab (Yulianti & Hidayah). Kecemasan ini bila tidak ditangani, dapat berkembang menjadi stres yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh.

Mengatasi kecemasan pada masa premenopause dapat dilakukan dengan berbagai cara baik secara farmakologi maupun non-farmakologi. Penanganan pada kecemasan sejauh ini hanya dapat dikurangi dengan obat anti depresan (anxiolytic) golongan (benzodiazepine) yang memiliki efek samping mengalami perubahan suasana hati dan gangguan ingatan, dan tidak dianjurkan pemakaian untuk jangka panjang dikarenakan dapat menyebabkan ketergantungan (Edinoff et al., 2021). Oleh karena itu, pemberian terapi non farmakologi sangat dianjurkan dalam mengatasi kecemasan tanpa menimbulkan efek samping yang berarti, salah satunya dengan menggunakan aromaterapi lavender.

Aromaterapi lavender dipercaya bisa memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*). Lavender mempunyai efek relaksasi dan sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk bagi orang yang cemas dan perangsang bagi orang yang mengalami depresi. Selain

itu, aromaterapi lavender juga mengatasi masalah sakit sendi, sakit kepala atau nyeri lainnya (Salsabilla, 2020).

Hasil studi pendahuluan di Dusun Kampung Baru RT 04 dan RT 05 Desa Purworejo, diperoleh 34 premenopause. Peneliti melakukan pre survey dengan wawancara 5 ibu premenopause yang mengalami kecemasan diukur dengan pertanyaan, cemas yang dirasakan ibu premenopause seperti bingung, khawatir atau ketakutan yang tidak jelas terhadap sesuatu yang dialaminya.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada masa premenopause di Dusun Kampung Baru RT 04 dan RT 05 Desa Purworejo Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang.

II. METHODS

Jenis penelitian ini adalah penelitian *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Data awal kecemasan ibu premenopause diambil 1 jam sebelum tidur. Kemudian responden diberikan aromaterapi lavender dengan cara meneteskan 2-3 tetes pada *tissue* dan dihirup melalui hidung selama \pm 10 menit. Peneliti kemudian melakukan pengukuran kedua tingkat kecemasan yaitu 15 menit sebelum responden tidur dan akan dilakukan selama 5 hari secara berturut turut.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu premenopause usia 40-50 tahun di Dusun Kampung Baru RT. 4 dan RT. 5 Desa Purworejo Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang dengan sampel 25 ibu premenopause menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Data kecemasan diukur menggunakan HRS-A Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis data bivariat dengan uji *Wilcoxon*.

III. RESULT

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi sebanyak 72% responden mengalami kecemasan sedang, dan 28% responden mengalami kecemasan ringan. Kemudian sesudah diberikan intervensi, terjadi peningkatan signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, dengan 60% responden tidak mengalami kecemasan, sedangkan 40% responden mengalami kecemasan ringan. Dari hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ maka dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan pemberian aroma terapilavender terhadap tingkat kecemasan pada masa premenopause di Dusun Kampung Baru RT. 4 dan RT. 5 Desa Purworejo Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang.

Table 1. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Premenopause di Dusun Kampung Baru Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang

Tingkat Kecemasan	Pemberian Aromaterapi Lavender			
	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	f	%	f	%
Tidak ada	0	0	15	60
Ringan	7	28	10	40
Sedang	18	72	0	0
Total	25	100	25	100

***Asymp Sig. (2-tailed)* 0,000**

IV. DISCUSSION

Dari hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi $p=0.000$ yang lebih kecil dari nilai alpha (0.05). Hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada masa premenopause di Dusun Kampung Baru RT. 04 dan RT. 05 Desa Purworejo Kecamatan Senduro, Kab. Lumajang.

Ibu premenopause sebelum diberi intervensi sebanyak 72% responden, diperoleh tingkat kecemasan sedang. Hal ini dipicu karena adanya keluhan yang dialaminya menjelang menopause seperti khawatir berlebi terhadap suatu penyakit, keluhan somatik, terbangun di malam hari, dan lain sebagainya. Ibu juga belum mengetahui terapi apa yang bisa menurunkan kecemasan.

Namun, ibu premenopause setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender, tingkat kecemasan ibu menjadi menurun dengan 60% responden tidak mengalami kecemasan. Hasil ini dapat disimpulkan, aromaterapi lavender dapat menurunkan secara signifikan tingkat kecemasan dan depresi pada ibu masa premenopause.

Aromaterapi lavender adalah terapi penyembuhan menggunakan bunga lavender yang mempunyai kandungan utama *linalool asetat* sebagai relaksasi yang mampu untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf serta otot-otot yang tegang (Sundara et al., 2022). Aromaterapi lavender bekerja dengan merangsang sel-sel saraf indera penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks.

Dampak positif aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan ini disebabkan karena aromaterapi ini diberikan secara langsung. Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat jika dibandingkan rute yang lain di dalam penanggulangan problem yang berkaitan dengan emosional seperti stress dan kecemasan. Hidung/ penciuman memiliki kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas untuk merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi lavender. Hidung sendiri bukanlah organ untuk membau, tetapi memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk. Saraf otak (cranial) pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor, dan ketika aromaterapi

dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel dirambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia ditransmisikan melalui bola dan *olfactory* ke dalam sistem limbik, ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus dapat berperan sebagai relay dan regulator yang dapat memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan senyawa elektro kimia yang bisa menyebabkan euporia, relaks atau *sedative*. Sistem limbic ini terutama untuk sistem ekspresi emosi (Koensoemardiyah, 2018).

Berdasarkan dari data penelitian dan teori pendukung, peneliti berpendapat, tingkat kecemasan ibu premenopause setelah pemberian aromaterapi lavender mengalami penurunan kecemasan. Hal tersebut dikarenakan responden sangat antusias untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialaminya dan ikut berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan pemberian aromaterapi lavender dengan rutin menjalankan terapi yang benar sesuai SOP selama 10 menit perharinya dan dilaksanakan selama 5 hari berturut-turut yang bisa menurunkan kecemasan pada ibu premenopause. Aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu pengobatan non-farmakologi yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebelum diberi aromaterapi lavender sebagian besar ibu premenopause mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 72% responden.
2. Sesudah diberi aromaterapi lavender sebagian besar ibu premenopause

tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 60% responden.

3. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada masa premenopause di Dusun Kampung Baru RT. 04 dan RT. 05 Desa Purworejo Kecamatan Senduro, Kab. Lumajang.

REFERENCES

- Annisa, D. F., & Ildil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2), 1-7.
- Edinoff, A. N., Nix, C. A., Hollier, J., Sagrera, C. E., Delacroix, B. M., Abubakar, T., Cornett, E. M., Kaye, A. M., & Kaye, A. D. (2021). Benzodiazepines: Uses, Dangers, and Clinical Considerations. *Neurol Int*, 13(4), 594-607.
- Fara, Y. D., Hasanah, U., Rohani, R., & Wulandari, E. T. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Menopause di Praktek Mandiri Bidan Mujiyah Amd.Keb Bandar Jaya. *Wellness and Healthy Magazine*, 6(1), 112-123.
- Hilda., Hidayani & Putri, S. R. (2022). Dukungan Keluarga, Konsep Diri dan Gaya Hidup berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(12), 457-463.
- Kemenkes RI. (2021). Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2019. Badan Pusat Statistik.
- Koensoemardiyah. (2018). *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Andi.
- Nababan, P. R. P. (2022). Faktor yang Memengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Masa Menopause di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. *Miracle Journal*, 2(1), 74-87.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung. Media Sains.
- Octivia, C. P., Sahara, R., & Untari, S. (2023). Hubungan Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Pada Ny "K" Dengan Fokus Intervensi Pemberian Susu Kedelai Untuk Mengurangi Insomnia Pada Ibu Premenopause di BPM Bd. Tri W. *TSJKeb_Jurnal*, 8(1), 4-10.
- Proverawati, A. (2019). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 761-766.
- Sundara, A. K., Larasati, B. Meli, D. S, Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 2(2), 78-84.
- Viskiy, Y., Kasiati., Purwanti, D., & Rijanto. (2022). Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (Back Massage) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause. *Gema Bidan Indonesia*, 11(3), 91-97.
- Yazia, V., & Hamdayani, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 53-68.
- Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Appendicitis Di RSUD Sekarwangi. *Healthcare Nursing Journal*, 5(1), 508-513.
- Yulizawati & Yulika, M. (2022). *Mengenal Fase Menopause*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.