

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MINYAK ESSENTIAL LAVENDER DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL

THE EFFECTIVENESS OF USING LAVENDER ESSENTIAL OIL IN REDUCE ANXIETY LEVELS IN PREGNANT WOMEN

Oleh:

Mella Yuria R.A.¹, Legina Anggraeni ²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Universitas Binawan, Jakarta

Email: cillachantika@gmail.com

ABSTRACT

Background, Every woman when undergoing the process of pregnancy is filled with various kinds of feelings such as joy, sadness, worry and anxiety which are motivated by changes both physically and psychologically. The number of anxiety in pregnant women during pregnancy and in the face of childbirth is still quite high. Anxiety and worry felt by pregnant women if not handled will have an impact on the physical and psychological aspects of the mother and fetus. There are many ways to reduce anxiety, one of which is to use lavender essential oil. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of using lavender essential oil in reducing anxiety levels in pregnant women. **Method**, The design of this study used a quasi-experimental design with a pre and post nonequivalent control group. The population was all pregnant women who visited Ante Natal Care at one of the Maternity Clinics in East Jakarta, while the sample consisted of 50 respondents who were determined by purposive sampling and divided into experimental groups (25 respondents) and control groups (25 respondents). Data analysis using univariate analysis and bivariate analysis using Mann Witney test. **Results**. The results showed that in the intervention group the average anxiety score of pregnant women was 21.44 while the average anxiety in the control group was 29.56. The results of the Independent T-Test show that the significance value of p-value is 0.049. **Conclusion**, Lavender aromatherapy essential oil has been shown to be effective in reducing anxiety levels in pregnant women. Aromatherapy will affect heart rate, blood pressure, respiration, brain wave activity and the release of various hormones throughout the body. For this reason, the use of lavender essential oil is recommended for pregnant women to reduce anxiety levels during pregnancy.

Keywords: *Pregnant women, Anxiety, Lavender Oil*

ABSTRAK

Latar Belakang, Setiap wanita ketika menjalani proses kehamilan diliputi dengan berbagai macam perasaan seperti gembira, sedih, khawatir maupun cemas yang dilatarbelakangi karena perubahan baik fisik maupun psikologis. Angka kecemasan pada ibu hamil ketika menjalani kehamilan maupun dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. Kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan oleh ibu hamil apabila tidak ditangani akan membawa pengaruh terhadap fisik dan psikis ibu maupun janinnya. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah dengan menggunakan minyak essential lavender. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa efektivitas penggunaan minyak essential lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. **Metode**, Desain penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan rancangan *pre and post nonequivalent control group*. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan Ante Natal Care di salah satu Klinik Bersalin wilayah Jakarta Timur sedangkan sampel berjumlah 50 responden yang ditentukan dengan *purposive sampling* serta dibagi menjadi kelompok eksperimen (25 responden) dan kontrol (25 responden). Analisa data menggunakan Analisa univariat dan Analisa bivariat menggunakan Uji *Mann Witney*. **Hasil**, Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebesar 21,44 sedangkan rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol sebesar 29,56. Hasil *uji T-Test Independent* diketahui nilai signifikansi pvalue sebesar 0,049. Minyak essential aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. **Kesimpulan**, Aromaterapi akan mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan dari berbagai macam hormone di seluruh tubuh. Untuk itu maka penggunaan minyak essential lavender direkomendasikan pada ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan.

Kata Kunci: *Ibu Hamil, Kecemasan, Minyak Lavender*

PENDAHULUAN

Penelitian Hasim menyebutkan berdasarkan data Dep.Kes RI bahwa ibu bersalin dalam menghadapi kecemasan dinilai masih cukup tinggi. Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa data ibu dengan komplikasi persalinan sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% diantaranya adalah penyebabnya bermula dari rasa cemas akan persalinannya. Penyebab rasa cemas pada ibu hamil di Indonesia tersebut mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang proses kelahiran bayinya (Hasim, 2018).

Rasa cemas adalah bentuk reaksi yang normal terhadap situasi yang muncul dan menekan kehidupan seseorang. Salah satu bentuk rasa cemas adalah suatu emosi yang seringkali dihubungkan dengan kehamilan. Kecemasan dan kekhawatiran itu bersumber dari kesehatan dan keselamatan ibu hamil, yang merasa cemas akan kemungkinan komplikasi yang akan terjadi pada dirinya serta janinnya saat hamil dan bersalin, rasa cemas terhadap nyeri waktu melahirkan, kekhawatiran tidak segera memperoleh pertolongan ataupun perawatan semestinya saat terjadi suatu kelainan dan cemas terhadap ancaman bahaya maut yang menyertai saat proses melahirkan. Namun ada juga rasa cemas yang tidak langsung berhubungan dengan proses

kehamilannya, salah satu contohnya adalah persoalan rumah tangga, mata pencaharian suami atau mengenai hubungan dengan suami. Kecemasan terhadap bayi yang akan dilahirkan misalnya kemungkinan mengalami kecacatan, perlukaan, keguguran, kematian dalam kandungan, kemungkinan melahirkan anak kembar, dan juga kapasitas anaknya. Salah satu penyebab rasa cemas itu mudah timbul apabila ibu hamil tersebut telah mengalami, melihat ataupun mendengar hal-hal yang tidak diinginkan dialami oleh orang-orang yang berada di sekitarnya, saudara atau teman (Nila G.S., 2019).

Rasa cemas, kecewa, penolakan bahkan kesedihan adalah proses yang akan dirasakan oleh wanita saat hamil disebabkan karena wanita hamil harus beradaptasi dengan perubahan-fisiologis dan juga psikologis (Nurul Jannah, 2012). Penelitian Janiwarty menyebutkan bahwa perubahan psikis pada ibu hamil di awal-awal trimester pertama, akan mudah mengalami depresi, rasa kecewa, cemas, penolakan terhadap kehamilannya dan sedih atas perubahan-perubahan yang dirasakannya (Janiwarty B., 2013).

Lanny Kuswandi mengatakan bahwa ibu hamil yang sering merasakan kecemasan dan juga rasa takut menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatik yang akan melepaskan hormon ke aliran darah untuk mempersiapkan badan pada situasi darurat.

System syaraf otonom akan mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormone adrenalin dan nonadrenalin atau epinefrin dan nonepinefrin akan menyebabkan disregulasi biokimia dalam tubuh, dan timbulah ketegangan fisik pada diri ibu hamil dan juga meningkatnya intensitas emosional secara keseluruhan (Lanny Kuswandi, 2017).

Menurut Novriani dalam penelitiannya tentang kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil akan berdampak buruk pada kehamilannya dikarenakan akan memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga dapat meningkatkan tekanan darah selanjutnya memicu terjadinya preeklamsi. Tentunya ini akan berdampak pada kesejahteraan janin, dimana janin akan mengalami kekurangan gizi akibat kurangnya pasokan darah dan makanan ke plasenta, Hal ini mengarah kepada gangguan pertumbuhan si bayi dalam rahim. Janin berisiko lahir cacat ataupun lahir mati, diakibatkan karena tidak memperoleh asupan makanan yang cukup (Novriani, dkk, 2017).

Seorang ibu hamil yang merasakan kecemasan berisiko mengalami depresi postpartum, kelahiran premature dan juga akan mempengaruhi proses saat persalinan, pertumbuhan perkembangan anak, berat badan lahir rendah (BBLR), partus lama, gangguan mental dan motorik anak. Kondisi seperti ini akan mengakibatkan gangguan saat proses persalinan. Untuk mengatasinya hal tersebut, maka seorang ibu perlu mendapatkan

asuhan untuk meringankan beban psikologi khususnya kecemasan yang terjadi pada trimester ketiga sampai dengan menjelang persalinannya (Mardjan, 2016).

Dalam bukunya Nuraini menyatakan bahwa salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yaitu penggunaan minyak essential untuk mengurangi kecemasan dimana kandungan dari minyak essential lavender ini kurang lebih 30-60% dari total berat minyak essential tersebut mengandung *linalool* dan *linalool aasetat* dari total berat minyak tersebut. Kandungan *linalool* disinyalir dapat memberikan efek rileksasi (Nuraini, 2014).

Penelitian Dewi menyebutkan bahwasanya essential minyak lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan juga memberikan perasaan rileks karena saat menghirup aromaterapi lavender komponen kimia akan masuk ke dalam sistim limbik pada otak. Aromaterapi lavender merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi system kerja limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks. Teori ini didukung oleh penelitian Wati pada tahun 2020 yang meneliti tentang efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Hasilnya adalah tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberi aromaterapi lavender sebagian besar pada kategori cemas berat lebih banyak yaitu sebanyak 14 (43,75%) sedangkan, tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberi aromaterapi lavender sebagian

besar pada kategori cemas sedang banyak yaitu sebanyak 15 (46,88%). Disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Dewi IGA, 2015).

Penelitian Sari juga menyatakan bahwa aromaterapi berdasarkan teori inhalasi memicu perubahan dalam system limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi, endokrin dan system kekebalan tubuh yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan dari berbagai macam hormone tubuh. Efek pada otak dapat menjadikan seseorang menjadi lebih rileks, tenang dan membantu seseorang dalam menstabilkan pengeluaran hormon. (Sari N.K, 2017)

Untuk itu maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisa efektivitas penggunaan minyak essential lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan rancangan *pre and post nonequivalent control group*. Waktu penelitian dari bulan September-November 2021. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan Ante Natal Care (ANC) di Klinik Bersalin Jakarta Timur berjumlah 75 responden, sedangkan sampel berjumlah 50 responden ditentukan dengan *purposive sampling* serta dibagi menjadi kelompok

eksperimen (25 responden) dan kontrol (25 responden). Pada penelitian ini ibu hamil dilakukan pengukuran tingkat kecemasannya terlebih dahulu dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)* sebelum diberikan intervensi. Langkah selanjutnya adalah pemberian minyak essential lavender dengan cara di difusse menggunakan suatu alat yang dapat membuat minyak essential menjadi uap dan uap tersebut tersebar kepenjuru ruangan atau dapat langsung diaplikasikan di kulit bagian belakang telinga ibu hamil selama 4 minggu sebanyak 2 kali seminggu. Setelah selesai intervensi kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan kembali. Analisa data menggunakan Analisa univariat dan Analisa bivariat menggunakan *Uji Mann Witney*. Penelitian ini telah dilakukan *ethical clearance* oleh *Health Reasearch Ethics Committee* Poltekes Kemenkes Malang dengan No. 159/KEPK-POLKESMA/2021.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat karakteristik ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Di Klinik Bersalin Jakarta Timur

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
<20 tahun dan >35 tahun	8	16
20-35 tahun	42	84
Pendidikan		
Rendah	11	22
Tinggi	39	78
Pekerjaan		
Bekerja	14	28
Tidak Bekerja	36	72
Paritas		
Primigravida	27	54
Multigravida	23	46
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden ibu hamil paling banyak berada pada usia tidak berisiko yaitu sebesar 84 % (42 orang), pendidikan ibu didominasi dengan pendidikan tinggi sebesar 78 % (39 orang), pekerjaan responden didominasi oleh tidak bekerja (ibu rumah tangga) yaitu sebesar 72 % (36 orang) dan mayoritas ibu hamil adalah primigravida 54 % (27 orang).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Aromaterapi lavender Pada Kelompok Intervensi

Karakteristik	n	%
Kecemasan Sebelum Intervensi		
Tidak Cemas	5	20
Cemas Ringan	6	24
Cemas Sedang	7	28
Cemas Berat	4	16
Cemas Berat Sekali	3	12
Kecemasan Setelah Intervensi		
Tidak Cemas	15	60
Cemas Ringan	5	20
Cemas Sedang	3	12
Cemas Berat	2	8
Cemas Berat Sekali	0	0
Kecemasan (Kontrol)		
Tidak Cemas	7	28

Cemas Ringan	11	44
Cemas Sedang	3	12
Cemas Berat	2	8
Cemas Berat Sekali/Panik	2	8

Sumber: Data primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum intervensi mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan sedang 28 % (7 orang), namun setelah dilakukan intervensi ibu hamil paling banyak berada pada kelompok yang tidak merasakan kecemasan sebanyak 60 % (15 orang), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 44 % (11 orang) merasakan cemas tingkat ringan.

Tabel 3. Efektivitas Aromaterapi lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil

Kecemasan Ibu Hamil	Mean	Mi n	Ma x	PValue
Kelompok Intervensi	21.44	2	45	0.049
Kelompok kontrol	29.56	2	46	

Berdasarkan tabel 3. Perhitungan selisih nilai mean posttest kecemasan ibu hamil kelompok intervensi 21.44 dan kelompok kontrol 29,56. Hasil uji T-Test Independent diketahui nilai signifikansi sebesar $0,049 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan ibu hamil setelah diberikan aromaterapi minyak lavender pada kelompok intervensi.

PEMBAHASAN.

Hasil penelitian ini menunjukkan hampir seluruhnya ibu hamil memiliki usia tidak berisiko yaitu pada kelompok usia 20-35 tahun. Sejalan dengan Sulistyawati bahwa usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-

35 tahun karena pada usia tersebut rahim matang dan sudah mampu menerima kehamilan baik ditinjau dari segi psikologi ataupun fisiologis. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena pada usia 35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan (Susilowati T, Pramana N dan Muis, 2019). Menurut Prawirohardjo bahwa usia yang sudah matang dapat mempengaruhi pola pikir seorang ibu, sehingga ibu akan patuh dalam perawatan kehamilan. Ibu hamil yang berusia 20 hingga 35 tahun telah masuk dalam rentang usia dewasa awal, dimana ibu mulai mengalami proses kematangan emosional dan mampu menerima informasi dengan baik serta mampu mengambil keputusan yang tepat untuk kesehatan dirinya seperti manfaat perawatan payudara selama kehamilan, sehingga ibu hamil akan semakin sadar untuk melakukan perawatan kehamilan (Sarwono Prawirohardjo, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini terlihat bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pendidikan tinggi (SMA-PT). Menurut Notoadmodjo pendidikan akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Biasanya semakin tinggi pendidikan seseorang maka tingkat emosional seseorang juga akan lebih terkontrol. Semakin tinggi pengetahuan yang

diperoleh selama dalam pendidikan maka seseorang tersebut semakin dapat memaknai sesuatu dan tidak terlalu mencemaskan hal-hal yang dapat mengganggu ketenangan pikirannya. Jadi semakin kita dewasa harapannya juga kita mampu menghadapi setiap persoalan tanpa harus dengan kecemasan yang berlebihan. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional. Sebaliknya rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut (Notoadmodjo, 2014).

Tingkat pendidikan seseorang turut menentukan mudah tidaknya menyerap dan memahami pengetahuan tentang proses persalinan yang mereka peroleh, dengan demikian semakin bertambahnya usia kehamilan mendekati proses persalinan ibu dapat mempersiapkan psikologi yang matang sehingga dapat mengurangi beban fikiran ibu. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya. Mereka cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya dan keluarganya. Hal senada juga

diungkapkan oleh Hawari bahwa tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap proses dan kemampuan berfikir sehingga mampu menangkap informasi baru. Perkembangan kognitif akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap stresor yang timbul. Demikian halnya dengan ibu hamil anak pertama, tingkat kecemasan akan berbeda antara mereka yang berpendidikan rendah, menengah, sedang (Hawari, 2013).

Pemahaman seseorang terhadap stimulus dipengaruhi oleh satunya adalah tingkat pendidikan. Setiap orang memiliki respon terhadap nyeri persalinan yang berbeda-beda, sesuai dengan tingkat pendidikan. Individu dengan tingkat pendidikan rendah maka seseorang akan menggunakan adaptasi yang disebut mal adaptif, sedangkan individu dengan tingkat pendidikan tinggi menggunakan adaptasi adaptif. Sehingga pendidikan rendah akan berdampak pada pemahaman terhadap terjadinya tingkat nyeri maupun penatalaksanaan nyeri itu sendiri (Marwani, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar ibu bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas, dikarenakan bekerja akan menyita waktu ibu hamil sehingga fokus ke pada pekerjaannya. Ibu hamil yang bekerja dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah pengetahuan, selain itu bekerja dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan.

Ibu hamil yang bekerja dan mempunyai penghasilan sendiri mampu membeli segala sesuatu yang diinginkan, memenuhi kebutuhan pribadinya baik kebutuhan yang bersifat primer, sekunder dan tersier sehingga tidak perlu meminta kepada suaminya. Pekerjaan ibu berkaitan dengan aktifitas yang berkaitan dengan ibu hamil. Ibu hamil yang tidak bekerja akan lebih banyak mengalami kecemasan karena tidak memiliki penghasilan sendiri, serta kurang mendapatkan pengetahuan tentang kehamilan dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Ibu hamil bekerja akan sering bertemu dengan orang lain di luar rumahnya, sehingga akan lebih banyak mendapatkan informasi atau pengetahuan lebih banyak dari pengalaman orang lain mengenai kehamilannya dan membuatnya merasa lebih tenang (Ni'mah C, 2015).

Jumlah kelahiran pada seorang ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan psikologisnya, terutama pada trimester III yang akan menghadapi proses persalinan. Ibu hamil primigravida masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat bersalin dan sering dijumpai merasa ketakutan karena sering mendengarkan cerita mengenai apa yang akan terjadi saat usia kehamilan semakin bertambah mendekati waktu persalinan dengan terbayang proses persalinan yang menakutkan (Mezy B., 2016). Pada ibu hamil primigravida Trimester III dalam menghadapi persalinan kecemasan timbul karena ketakutan kehilangan bayi yang dilahirkannya, seperti

ketakutan bahwa bayi yang dilahirkannya meninggal, atau lahir cacat / tidak normal. Selain itu muncul perasaan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan bayi yang dilahirkan, seperti ketidakmampuan memberikan pendidikan dan penghidupan yang layak. Disamping itu kecemasan pada ibu hamil primigravida disebabkan oleh munculnya dugaan bahwa melahirkan akan mematikan aktivitas sehari-hari, seperti menghambat rutinitas kerja karena tuntutan untuk memberikan perhatian kepada bayi yang dilahirkan (Rosyidah, 2017). Sedangkan ibu hamil multigravida lebih banyak yang sudah memiliki gambaran mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan mental dan psikologi (Goetzl, 2013).

Pemberian aromaterapi lavender terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Miarso, dkk pada tahun 2018 bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil (Miarso, C., Novyriana, E., 2018). Efek yang dirasakan oleh seseorang saat pemberian aromaterapi secara langsung akan menstimulasi system saraf dan organ-organ. Selain itu jaringan maupun organ akan terpengaruh dengan sendirinya melalui efektor-efektor mekanik (Hongratanaworakit, 2014).

Intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan ini dapat dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Kecemasan yang terjadi dipengaruhi dengan karakteristik masing-masing individu. Kecemasan ibu hamil dapat diminimalisir melalui terapi kelompok suportif, terapi relaksasi, relaksasi otot progresif, relaksasi gim (guided imagery and music) dan aromaterapi lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, terapi murottal alqur'an, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan terapi benson (Susilowati, T., Pramana, N., & Muis, 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 (Nurgawati, 2015).

Lavender (*Lavandula officinalis*) merupakan kelompok tanaman Lamiaceae, yang sering digunakan dalam aromaterapi. Lavender mengandung camphor, terpinen-4-ol, linalool, linalyl acetate, beta-ocimene dan 1, 8-cineole. Studi terhadap manfaat aromaterapi lavender, telah menunjukkan bahwa linalool dan linalyl acetate yang terdapat pada lavender dapat menstimulasi sistem parasimpatik. Sebagai tambahan, linalyl acetate memiliki efek

narkotik dan linalool berperan sebagai sedative (Ali Babar, 2105).

Aromaterapi inhalasi minyak esensial meningkatkan kesadaran serta menurunkan kecemasan. Molekul-molekul bau yang terkandung dalam esensial minyak memberikan efek positif pada sistem saraf pusat, yaitu dapat menghambat pengeluaran *Adeno Corticotrophic Hormone* (ACTH), yang dapat mengakibatkan terjadinya kecemasan (Widyono, 2015).

Berdasarkan teori inhalasi aromaterapi dapat memicu perubahan dalam system limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi, endokrin dan system kekebalan tubuh yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan dari berbagai macam hormone diseluruh tubuh. Efek pada otak dapat menjadikan seseorang menjadi lebih rileks, tenang dan membantu seseorang dalam menstabilkan pengeluaran hormon. (Sari K, Nasifah I, 2018).

Sari minyak atsiri diserap melalui inhalasi, lalu mempengaruhi enzim dan kanal ion dan reseptor sehingga merangsang otak dan dapat mengurangi kecemasan, memiliki efek antidepresan serta meningkatkan sirkulasi darah di otak. Aromaterapi secara inhalasi juga memungkinkan minyak ini untuk menyeberangi penghalang darah-otak dan berinteraksi dengan reseptor sistem saraf pusat (Namazi, 2014). Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang

merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorphin dan encephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi proses kelahiran (Novitasari, S, et al, 2021). Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan (Nova Setiati, 2019).

Dewi menyatakan bahwa sari bunga lavender dipakai sebagai aromaterapi karena dapat merelaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia (Dewi, 2013). Menurut Tarsikah dalam Susilarini linalool asetat yang ada pada aromaterapi lavender mampu melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang, disamping itu sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf. Aromaterapi yang dihasilkan oleh lavender akan menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang dapat menghambat nyeri fisiologi (Susilarini, 2017).

Penelitian Nila G.S., et all menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi Lavender, rata-rata skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sebesar 18,07, lalu turun menjadi 14,53 setelah diberikan aromaterapi Lavender. Berdasarkan uji dependent t-test, didapatkan nilai t hitung sebesar 16,412 dengan p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas (Nila G.S., 2019).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wati dan Fatmawati tentang efektivitas pemberian aromaterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil memiliki p-value sebesar 0,014 artinya bahwa penggunaan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III memiliki efektivitas dalam menurunkan kecemasan (Wati Fatmawati, 2020).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada RISTEK BRIN selaku pemberi dana hibah penelitian tahun anggaran 2021/2022 untuk kegiatan penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis ucapkan juga kepada pemilik, bidan pelaksana serta klien ibu hamil di klinik bersalin Jakarta Timur yang telah membantu proses penelitian ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada LPPM

Universitas Binawan yang telah mendukung, membimbing dan memberikan arahan selama proses penelitian ini.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi minyak esensial lavender didominasi oleh tingkat kecemasan sedang sebesar 28% dan setelah dilakukan intervensi 60% ibu hamil tidak lagi merasakan kecemasan. Rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan pada kelompok intervensi. Berdasarkan uji statistik diperoleh *p-value* sebesar 0,049 artinya secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengaruh pemberian aromaterapi minyak esensial lavender terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Upaya promotive yang dapat dilakukan oleh bidan adalah dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat pemberian aromaterapi minyak lavender yang bertujuan untuk menurunkan kecemasannya saat kehamilan dan mempersiapkan ibu hamil menghadapi proses persalinan sehingga dapat mengurangi hal-hal yang ditimbulkan sebagai efek samping dari kecemasan ibu terhadap janin dan proses persalinan yang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Babar, dkk (2105) "Essential Oils Used in Aromatherapy: A systemic review", *Asian Pac J Trop Biomed*, 5(8).
- Dewi, A. dan I. P. (2013) "Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi.", *Jurnal Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali*.
- Dewi IGA (2015) "Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi.", *Jurnal Kesehatan*, 2(1).
- Goetzl, L. (2013) *Kehamilan Diatas 35 Tahun Cetakan 1*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Hasim (2018) *Gambaran kecemasan ibu hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hawari, D. (2013) *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hongratanaworakit, T. (2014) *Stimulating Effect of Aromatherapy Massage with Jasmine Oil*.
- Janiwarty B. (2013) *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Lanny Kuswandi (2017) *Terapi Hypnobirthing: Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Mardjan (2016) *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Abrori Institut.
- Marwani (2019) *Gambaran Pengetahuan Ibu Bersalin Kala I Terhadap Pemberian Kompres Air Hangat Dalam Mengurangi Rasa Nyeri Di RB Mitra Ananda Palembang Tahun 2018*, *Jurnal Ilmiah Avicenna Vol. 14, No. 1, April 2019* : 1 - 59
- Mezy B. (2016) *Manajemen Emosi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Serambi Semesta.
- Miarso, C., Novyriana, E., & M. (2018) *Teknik Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Lavender Aromatherapy Techniques To Reduce Anxiety Of Pregnant Women Facing Labor*. University Research Colloquium.
- Namazi, M. dkk (2014) "Aromatherapy With Citrus Aurantium Oil and Anxiety During the First Stage of Labor", *Iran Red Crescent Med*.
- Ni'mah C, M. L. (2015) "Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan dan Pola Asuh dengan Wasting dan Stunting pada Baita Keluarga Miskin.", *J Media Gizi Indonesia*, 10(1). 84–90.
- Nila G.S., et all (2019) "Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di wilayah Kerja Puskesmas Bergas", *Journal of Holistics and Health Sciences*, 1(1).
- Notoadmojdo, S. (2014) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nova Setiati, dkk (2019) "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis.", *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas*, 19(1).
- Novriani, Wira, dan Sari, Febria Syafyu (2017) "Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester III", *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(1).
- Nuraini (2014) *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gaya Medika.
- Nurgiwati, E. *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*, 2015. Bogor: In media.
- Nurul Jannah (2012) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan : Kehamilan*. Yogyakarta: CV Andi Offset (Penerbit ANDI).
- Rosyidah, N. N. (2017) "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di BPS Ny. Roidah, SST,M.Kes Desa Dlanggu Mojokerto.", *jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Sari K, Nasifah I, dan T. A. (2018) "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri", *Jurnal Kebidanan*.
- Sari N.K (2017) *Hubungan Hypnobirthing Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Primigravida Di Klinik Pratama Nauli Medan*. Poltekkes Medan.
- Sarwono Prawirohardjo (2020) *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Novitasari, S., Weti, W., Ferasinta, F. and Wati,

- N. (2021) "Penerapan Atraumatik Care: Audiovisual terhadap Penurunan Kecemasan pada Anak Usia Prasekolah", *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), pp. 207-213. doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2890>.
- Susilarini, dkk (2017) "Pengaruh Pemberian Aromatherapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. Jurnal Kebidanan.", *Jurnal Kebidanan*, 6(12).
- Susilowati, T., Pramana, N., & Muis, S. F. (2019) "Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida", *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(3).
- Susilowati T, Pramana N dan Muis, S. . (2019) "Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida", *Jurnal Ilmiah STIKES*, 9(3).
- Wati, D. R. Fatmawati, I. (2020) "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan", *Jurnal Prima Wiyata Health*, 1,: https://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/449.
- Widyono (2015) "Aromaterapi Inhalasi sebagai Evidence Based Nursing pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa untuk mengurangi kecemasan", *Indonesian Journal*.