**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *AROMATHERAPY* LAVENDER DENGAN PEMBERIAN KONSELING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN**

**Mimin Susilawati1\*, Ernita Prima Noviyani2, Retno Sugesti3**

Universitas Indonesia Maju1,2,3

*\*Corresponding Author* : [miminsusilawati01@gmail.com](mailto:miminsusilawati01@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantas. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, 9 bulan menurut kalender Internasional. Kecemasan merupakan reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Pada kehamilan trimester III, psikologi dan emosional wanita hamil dikuasai oleh perasaan dan pikiran mengenai persalinan yang akan datang dan tanggung jawab sebagai ibu yang akan mengurus anaknya, ). Aromaterapi adalah salah satu cara terapi komplementer dalam praktik keperawatan dan menggunakan minyak essensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup, cara efektif dalam terapi ialah dengan menggunakan bunga, kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek anti-anxiety (efek anti cemas / relaksasi) menggunakan Geller conflict test dan Vogel conflict test. Cineol, terpinen-4-ol, alpha-pinene, dan betamyrcene tidak menghasilkan efek anti cemas yang signifikan. Tujuan Penelitian Ini Untuk Mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. Desain yang digunakan pada studi literature ini adalah metode literature review menggunakan data sekunder. Berdasarkan kelima jurnal tersebut menggunakan metode quasy eksperimen. Terlihat dari masing-masing kelima jurnal aromaterapi lavender tersebut dapat memberikan efektivitas sebagai penurun kecemasan dalam menghadapi persalinan karena p-value masing-masing penelitian di kelima jurnal tersebut dibawah kurang dari 0,05.

**Kata kunci :** efektivitas aromaterapi, kecemasan, persalinan, terapi lavender

***ABSTRACT***

*Pregnancy is fertilization or union of spermatozoa and ovum followed by nidation or implantation. If calculated from the time of fertilization until the birth of the baby, 9 months according to the International calendar. Anxiety is a normal reaction to situations that are very stressful in a person's life. In the third trimester of pregnancy, the psychology and emotions of pregnant women are dominated by feelings and thoughts regarding the upcoming birth and responsibility as a mother who will take care of her child. Aromatherapy is a way of complementary therapy in nursing practice and uses essential oils from the fragrant smell of plants to reduce health problems and improve quality of life. An effective way of therapy is to use flowers, the content of lavender flowers to find out which substances have anti-anxiety effects. (anti-anxiety / relaxation effect) using the Geller conflict test and Vogel conflict test. Cineol, terpinen-4-ol, alpha-pinene, and betamyrcene did not produce significant anti-anxiety effects. The aim of this research is to determine the effectiveness of giving lavender aromatherapy to reduce the anxiety of pregnant women in the third trimester in preparation for childbirth. The design used in this literature study is a literature review method using secondary data. Based on the five journals using the quasi-experimental method. It can be seen from each of the five journals that lavender aromatherapy can provide effectiveness in reducing anxiety in facing childbirth because the p-value of each study in the five journals is less than 0.05.*

***Keywords :*** *effectiveness of aromatherapy, anxiety, lavender therapy, childbirth*

**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu anugerah, khususnya bagi seorang wanita, yang tengah mendambakan kehadiran buah hati dari pernikahan. Kehamilan yang terjadi pada seorang ibu akan mendatangkan berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik, pada ibu yang hamil normal, seperti perut semakin besar seiring dengan pertumbuhan janin yang dapat menyebabkan seorang ibu cepat merasa lelah, sakit pinggang, kaki bengkak, dan berbagai keluhan lainnya yang dapat mengurangi aktivitas seorang ibu hamil dalam menjalankan aktivitas kesehariannya. Dilihat dari segi psikis, berbagai perasaan yang bercampur akan dialami oleh ibu hamil, seperti senang akan melahirkan seorang bayi, sedih merasakan rasa nyeri, hingga cemas, yang akan mencapai klimaks pada saat menghadapi persalinan.

Primigravida Trimester III merupakan kehamilan pertama dengan usia kehamilan 22-40 minggu. Masa ini merupakan masa yang lebih berorientasi pada realitas untuk menjadi orang tua yang menanti kelahiran anak dimana Trimester III ini, banyak sekali terjadi perubahan anatomi dan fisiologi, dan juga pada kehamilan trimester ini sering kali terjadinya tanda bahaya yang terjadi pada ibu. Apabila seorang ibu, yang telah cukup gambaran tingkat pengetahuannya tidak akan cemas untuk menghadapi terjadinya perubahan-perubahan selama masa kehamilan dan melahirkan.

Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi karena masa yang lama saat menanti kelahiran dengan penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Beban psikologi pada seorang Wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Pada Saat timbul kecemasan seorang individu akan melakukan mekanisme pertahanan diri seperti regresi, depresi, rasionalisasi, menarik diri, proyeksi, identifikasi, dan sebagainya, dengan harapan individu yang bersangkutan akan merasa terbebas dari segala perasaan cemas.

Kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Factor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya factor psikologis, dimana adanya rasa cemas yang disebabkan oleh beberapa ketakutan. Takut akan peningkatan nyeri, takut akan kerusakan atau kelainan bentuk tubuh seperti episiotomy, rupture, jahitan atau seksio secaria. Factor psikis dalam menghadapi persalinan merupakan factor yang sangat penting mempengaruhi lancer tidaknya proses persalinan. Prevalensi tingkat kecemasan Wanita hamil trimester III di Portugal 18,2%. Bangladesh 29%, Sedangkan kejadian kecemasan dan atau depresi di Hongkong 54% dan Pakistan sebesar 70%. Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%).” “Seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinann 355.873 orang (52,3%).

Berkaitan dengan ibu hamil, sebanyak 80% mengalami gangguan kecemasan. Apabila terjadi kesalahan dalam melakukan mekanisme pertahanan diri tersebut, sangat dikhawatirkan dapat berpengaruh pada janin yang sedang dikandungnya.” “Hasil penelitian Sianipare, Kandace dkk, menyimpulkan bahwa Kesehatan psikologi seorang ibu hamil dapat berpengaruh terhadap janin. Selain itu, hasil penelitian Bastard dan Tiran, menyimpulkan bahwa kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin dan mungkin memiliki efek jangka Panjang pada perkembangan psikologis anak. Oleh sebab itu, diperlukan suatu metode atau cara aman yang dapat digunakan ibu hamil dalam upaya menekan atau meminimalisir perasaan cemas, khususnya pada saat menghadapi persalinan. Salah satu cara yang dapat dipercaya dan telah terbukti dapat meminimalisir tingkat kecemasan pada seseorang adalah dengan aromatherapy. Selain dengan aromaterapi, terapi yang dapat dilakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang yaitu dengan pendekatan psikofarmaka dan psikoterapi. Psikofarmaka dilakukan dengan memberikan fluoksetin 1x10 mg dan/ atau alprazolam 2x0,25 mg, sedangkan dengan psikoterapi dapat dilakukan dengan terapi perilaku dan kognitif. Pemberian terapi baik berupa dengan pendekatan psikofarmaka maupun psikoterapi diharapkan dapat menimbulkan perasaan tenang sehingga individu yang mengalami kecemasan akan lebih rileks.

Berdasarkan Studi Pendahuluan Yang dilakukan PMB Bidan M Pada Bulan Oktober 2023 terdapat jumlah ibu hamil Trimester III sebanyak 15 orang. Dari 10 orang ibu hamil primi para setelah dilakukan wawancara terdapat 5 orang ibu hamil yang menagalami tingkat kecemasan di kategori kecemasan sedang. Sedangkan 5 orang ibu hamil sudah merasa siap dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan di PMB Bidan M Cikeusik – Pandeglang.

# METODE

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus, dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada suatu objek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus.” Terdapat sample jumlah ibu hamil Trimester III sebanyak 15 orang.” Dari 10 orang ibu hamil primi para setelah dilakukan wawancara terdapat 5 orang ibu hamil yang menagalami tingkat kecemasan di kategori kecemasan sedang. Sedangkan 5 orang ibu hamil sudah merasa siap dalam menghadapi persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu hamil Trimester III di PMB M tahun 2023 Kriteria ibu Hamil yang masuk kedalam penelitian ini adalah ibu yang mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini dilakukan di PMB M pada bulan Oktober - November tahun 2023.

# HASIL

**Tabel 1. Perbandingan yang Diberikan Aromatherapy Lavender dan yang Diberikan Konseling**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Responden | Tingkat Kecemasan | | | |
| **Sebelum Diberikan Inetervensi** | **Setelah** | | |
| **Hari Ke 1** | **Hari Ke 3** | **Hari Ke 7** |
| Responden 1 | 27 (Cemas Sedang) | 27 (Cemas Sedang) | 14 (Cemas Ringan) | 12 (Tidak ada Cemas) |
| Responden 2 | 27 (Cemas Sedang) | 27 (Cemas Sedang) | 22 (Cemas Sedang) | 17 (Cemas Ringan) |

**PEMBAHASAN**

Tuljulan spelsifik pelmbelrian aromatherapy lavender agar dapat melmbantul melngulrangi kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Pada pelnellitian ini dikeltahuli bahwa relrata kecemasan selbellulm pelmbelrian aromatherapy lavender ibu hamil merasakan kecemasan sedang dan seltellah diberikan aromatherapy lavender maka ibu hamil tidak merasakan kecemasan lagi. Artinya ada pelrbeldaan yang belrmakna relrata kecemasan selbellulm dan seltellah pelmbelrian aromatherapy lavender.

Dari data keldula ibu hamil telrselbult melmpulnyai masalah yang sama yaitul kecemasan sedang, belrdasarkan data sulbyelktif dan data obyelktif. Pelnatalaksanaan pada keldula ibu hamil telrselbult belrbelda, ulntulk melngulrangi kellulhan kecemasannya. Pada Ny. S melngintelrvelnsi delngan melmberikan Aromatherapy lavender seldangkan pada Ny. R hanya memberikan konseling saja. Selhingga pelmbelrian aromatherapy lavender lelbih elfelktif dibandingkan delngan pemberian konseling saja pada ibu hamil trimester III di PMB M Kecamatan Cikeusik, Kab, Pandeglang.

**Tabel 2. Perbandingan yang Diberikan *Aromatherapy Lavender* dan yang Diberikan Konseling**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Responden | Tingkat Kecemasan | | | |
| **Sebelum Diberikan Inetervensi** | **Setelah** | | |
| **Hari Ke 1** | **Hari Ke 3** | **Hari Ke 7** |
| Responden 1 | 27 (Cemas Sedang) | 27 (Cemas Sedang) | 14 (Cemas Ringan) | 12 (Tidak ada Cemas) |
| Responden 2 | 27 (Cemas Sedang) | 27 (Cemas Sedang) | 22 (Cemas Sedang) | 17 (Cemas Ringan) |

**KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan Efektivitas pada ibu Hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy lavender diantaranya kecemasan hilang pada ibu hamil ketika sesudah diberikan aromatherapy lavender di PMB Bidan M. Pada ibu Hamil trimester III yang tidak diberikan aromatherapy lavender mengalami penurunan kecemasan pada hari ke 7 hal ini dinyatakan tidak adanya efektifitas pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan M. dengan tingkat kecemasa sedang dalam menghadapi persalinan yang diberikan intervensi aromaterapi lavender mengalami penurunan kecemasan ringan pada hari ke 3 dibandingkan dengan responden ibu hamil yang hanya diberikan kobseling mengalami penurunan kecemasan ringan pada hari ke 7.

Terdapat perbedaan Efektivitas pada ibu Hamil trimester III yang menagalami kecamasan dengan diberikannya intervensi aromaterapi lavender dengan ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan yang tidak diberikan intervensiaromatherapy lavender di PMB M.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aldifah Gyadi, Nella Vallen Ika Puspita, Mudy Oktiningrum. PENGARUH BACK MASSAGE DENGAN LAVENDER ESSENTIAL OIL PADA KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan Vol.1, No.1 Februari 2023 <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/download/1178/1148>

Annisa Ridha Salsabilla. Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada hhttps://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH Volume , Nomor 2, Desember 2020

Bastard, Janed, Denise Tiran. Aromatherapy and Massage For Antenatal Anxiety: It’s Efek on the fetus . Complementary Therapis in Clinical Practice. 2019;

Efitri asih, Heni. Pengaruh Endorphin Messege Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Unggaran. Skripsi Universitas Ngudi Waluyo. 2019; *https://www.bing.com/search?q=Efitri+asih%2C+Heni.+Pengaruh+Endorphin+Messege+Terhadap+Kecemasan+Ibu+Hamil+Trimester+III+Dalam+Menghadapi+Persalinan+Di+Puskesmas+Unggaran.+Skripsi+Universitas+Ngudi+Waluyo.+2018%3B&cvi*

Galuh Nila S, Wahyu Kristiningrum, Luvi Dian Afriyani. EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BERGAS. JHHS. 2019 May 12;1(1).

Hardani Hardani, Jumari Ustiawaty, Helmina Andriani, Ria Rahmatul Istiqomah. Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. CV. Pustaka Ilmu Group; 2020.

Istiqomah Mirazanah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin . e jurnal malahayati. 2021;7(4):785–92.

Nanda Aulia. Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. 2021 <https://akper-pelni.ecampuz.com/file_upload/e_pustaka/download.php?task=download&folder=dl_file&subfolder=penelitian&file=703_18077_NANDAAULIA_MANUSKRIP.pdf>

Nanik Cahyati, Wisdyana Saridewi, Aas Nurhidayah. Teknik Deep Breathing Menggunakan Aroma Therapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Pinlitamas 1 | Vol 1, No.1 | Oktober 2018 | ISSN 2654-5411 <https://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/419/376/>

Pudi Astuti, Ratna. Asuhan Ibu Hamil Normal dan Patologi. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019. *https://batupusaka.bantenprov.go.id/koleksi/...*

Setiati, Novia dkk. Efektivitas Pemberian  Aromaterapi  Lavender untuk    Menurunkan    Kecemasan Ibu  Hamil  Trimester  III  dalam Persiapan  Menghadapi  Persalinan di Bidan Praktek Mndiri Nurussyifa  Kecematan  Buniseuri Ciamis. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada. 2019;19(1).

Sianipare, Kandace dkk. Pengaruh Aromaterapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di BPM Simalungan. Jurnal Ilmiah PANMED. 2019;12(1). *https://www.researchgate.net/publication/350785281...*

Sulistyorini C. Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi. . Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan. 2020;5(1).

Suprijati. Efektivitas Aromaterapi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan di Bidan praktek mandiri Suprijati desa bagi kecamatan/kabupaten Madiun. jurnal Delima Harapan. 2019;2(1).https://123dok.com/document/q23w8orz-efektivitas...

Tri Budi Rahayu. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Cakrawala Ilmiah Vol.1, No.4, Desember 2021 <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/download/840/593>