

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER DAN METODE *HYPNOBIRTHING* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU BERSALIN DI KLINIK BIDAN RIZKA PERMATADEPOK

Satria Efriani^{1*}

Program Studi Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju¹

*Corresponding Author : satriaefriani46246@gmail.com

ABSTRAK

Wanita hamil cenderung mengalami kecemasan yang berkaitan erat dengan ketakutan dalam menghadapi persalinan, dan apabila perasaan cemas dibiarkan secara berlebihan dapat menyebabkan komplikasi pada persalinan. yang menyebabkan kegagalan dalam proses persalinan normal dan meningkatkan resiko persalinan section sesarea. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan metode *hypnobirthing* dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin di Klinik Bidan Rizka Permata Depok. Metode penelitian ini yaitu *Study Case Literatur Review (SCLR)* dengan sampel penelitian 2 orang responden. Hasil asuhan responden 1 yang diberikan intervensi aromaterapi pada saat kunjungan awal didapatkan skor kecemasan PASS 26 setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi lavender terjadi penurunan kecemasan dengan skor PASS 24. Responden 2 dengan intervensi metode *hypnobirthing* menggunakan teknik nafas dalam dan metode tiup-tiup saat kunjungan awal skor kecemasan PASS 24 setelah dilakukan intervensi kecemasan pasien menurun dengan skor kecemasan PASS 19. Kedua intervensi mempunyai pengaruh yang sama menurunkan kecemasan ibu bersalin namun metode *hypnobirthing* memiliki efektivitas lebih baik dibandingkan dengan intervensi aromaterapi lavender. Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan edukasi pada ibu hamil yang akan bersalin normal tentang cara mengatasi kecemasan dalam masa kehamilan dan persalinan. Bagi bidan dapat menambah referensi dan mampu mengimplementasikan dalam praktek sehari-hari dalam memberikan asuhan kebidanan.

Kata kunci : aromaterapi lavender, ibu bersalin, kecemasan, metode *hypnobirthing*

ABSTRACT

Pregnant women tend to experience anxiety which is closely related to fear in the face of childbirth, and if feelings of anxiety are left excessive it can cause complications in childbirth. which causes failure in the normal delivery process and increases the risk of section cesarean delivery. The purpose of this study was to determine the effectiveness of lavender aromatherapy and hypnobirthing methods in reducing anxiety in laboring women at the Rizka Permata Midwife Clinic, Depok. This research method is Study Case Literature Review (SCLR) with a research sample of 2 respondents. The results of the care of respondent 1 who was given an aromatherapy intervention at the time of the initial visit obtained a PASS anxiety score of 26 after the intervention of giving lavender aromatherapy there was a decrease in anxiety with a PASS score of 24. Respondent 2 with the intervention of the hypnobirthing method using deep breathing techniques and the blowing method during the initial visit PASS anxiety score 24 after the intervention the patient's anxiety decreased with a PASS anxiety score of 19. Both interventions have the same effect on reducing the anxiety of laboring women but the hypnobirthing method has better effectiveness than the lavender aromatherapy intervention. The study is expected to add insight and education to pregnant women who will give birth normally about how to overcome anxiety during pregnancy and childbirth. For midwives, it can add references and be able to implement in daily practice in providing midwifery care.

Keywords : maternity mother, anxiety, lavender aromatherapy, hypnobirthing method

PENDAHULUAN

Menurut Data *World Health Organization* (2020) menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan akan meningkat menjadi 13% Ketika bersalin. Kecemasan

yang berlebihan sangat berpotensi menyebabkan terjadinya depresi pada ibu hamil. (Rahmiyati, 2023). Di Indonesia angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Hasil penelitian sebelumnya pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Selain itu cemas pada ibu yang mengalami kecemasan akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3%). (Dhini, 2023).

Berdasarkan data tahun 2021 di Jawa Barat terdapat 36,2% ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. angka kecemasan termasuk masih tinggi, Dari studi pendahuluan dilakukan di Klinik Bidan Rizka Permata Depok Tahun 2024, pada bulan agustus terdapat sejumlah 133 ibu hamil yang rutin diperiksa. Dari hasil wawancara pada 12 orang ibu hamil trimester III yang sedang melakukan antenatalcare, sebanyak 8 ibu mengatakan merasa khawatir menghadapi persalinan, 5 orang ibu adalah primigravida yang mengalami cemas berat, 3 orang ibu multigravida dengan kecemasan sedang dan 4 orang ibu mengatakan tidak begitu khawatir serta sudah siap untuk menghadapi persalinan. Kecemasan pada ibu hamil memiliki implikasi signifikan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Pada kondisi ini dapat meningkatkan risiko abortus spontan dan persalinan preterm. Kecemasan maternal dapat menginduksi respons stres pada janin yang bermanifestasi dalam bentuk agitasi, yang selanjutnya berpotensi menghambat perkembangan intrauterin dan mempengaruhi tonus otot uterus. Dalam perspektif jangka panjang, paparan terhadap kecemasan maternal yang berkelanjutan dapat memberikan dampak substansial pada perkembangan sistem saraf janin. Hal ini memiliki konsekuensi jangka panjang yang terekspresikan dalam bentuk alterasi fungsi kognitif, perkembangan emosional, dan pola perilaku yang dapat berlanjut hingga periode anak-anak. (Dian, 2024).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan metode *hypnobirthing* dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin di Klinik Bidan Rizka Permata Depok.

METODE

Metode yang digunakan oleh penulis adalah studi case literatur review dari berbagai jurnal nasional dan internasional dengan jenis penelitian adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus. Penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan *Evidence Based*.

Penelitian ini melibatkan 2 orang responden dengan diberikan masing-masing intervensi yang berbeda. Tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan wawancara dan kuisioner dengan Instrumen ini sudah diterjemahkan oleh Nourma Aulia Ulfa (2017) dengan nilai uji validitas dan reliabilitas 0,983. PASS terdiri dari 31 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban dengan pemberian skor: 0 untuk tidak pernah, skor 1 untuk kadang kadang, skor 2 untuk jawaban sering dan skor 3 untuk jawaban selalu dengan kategori skor 0- 20 : Tidak cemas, 21 – 26: Cemas ringan, 27 - 40 : Cemas sedang, 41 - 93 : Cemas berat.

HASIL

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin. (Prawirohardjo, 2020). Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin di

klินิก bidan Rizka Permata Depok dengan pemberian aromaterapi lavender dan intervensi metode *hypnobirthing* dengan teknik nafas dalam dan metode tiup- tiup.

Efektivitas Intervensi Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Bersalin

Tabel 1. Hasil Obervasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

Responden 1 Diberikan Pemberian Lavender	Intervensi Aromaterapi	Awal Intervensi Sebelum Inpartu	Evaluasi ke2 Fase Laten	Evaluasi ke-3 Fase Aktif
Pre		Skor 32	Skor 36	Skor 33
Post		Skor 26	Skor 26	Skor 24

Dari tabel 1, dapat diketahui bahwa responden 1 diberikan intervensi relaksasi aromaterapi lavender pada saat datang keklินิก dengan keluhan awal sudah mules menunjukkan skor kecemasan sebelum diberikan intervensi dengan hasil skor PASS 32 hal ini menunjukkan responden 1 mengalami kecemasan sedang kemudian di berikan intervensi aromaterapi lavender skor kecemasan turun menjadi skor 26 dengan hasil cemas ringan, pada evaluasi ke 2 saat responden memasuki fase laten persalinan kecemasan pasien meningkat kembali dengan skor PASS 36 setelah dilakukan pengukuran kemudian dilakukan intervensi ke 2 dengan relaksasi lavender selama 30 menit skor kecemasan turun menjadi 26, dan evaluasi ke 3 saat responden memasuki fase aktif kecemasan meningkat kembali dg skor PASS 33 dan dari hasil asuhan dengan 3 kali pemberian intervensi pada responden 1 didapatkan hasil intervensi ketiga didapatkan skor kecemasan menurun menjadi skor PASS 24.

Berdasarkan hasil asuhan pada responden 1 diketahui terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi dengan aromaterapi lavender hal ini sesuai dengan asumsi peneliti bahwa setelah diberikan 3x intervensi dengan aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin sehingga dapat bersalin dengan nyaman. Hal ini sesuai dengan teori bahwa relaksasi dengan aromaterapi lavender merespon relaksasi ini yang membuat ibu persalinan kala I mengalami penurunan skor tingkat kecemasan sehingga memperlancar proses persalinan (Salsabillah, 2020).

Efektivitas Intervensi Dengan Metode *Hypnobirthing* Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Bersalin

Responden sudah dijelaskan pada saat antenatalcare, Ny. A 38 tahun bersedia menjadi responden 2 dan diberikan intervensi saat akan bersalin sebanyak 3 kali metode *hypnobirthing* dengan teknik nafas dalam dan tiup- tiup.

Tabel 2. Hasil Obervasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Metode *Hypnobirthing*

Responden 2 Diberikan <i>Hypnobirthing</i>	Metode	Awal Intervensi Sebelum Inpartu	Evaluasi ke2 Fase Laten	Evaluasi ke-3 Fase Aktif
Pre		Skor 34	Skor 28	Skor 24
Post		Skor 24	Skor 22	Skor 19

Dari tabel 2, dapat diketahui bahwa responden 2 yang diberikan intervensi dengan metode *hypnobirthing* dengan teknik nafas dalam dan metode tiup- tiup. Intervensi diberikan saat responden 2 datang keklินิก saat ada keluhan ingin melahirkan kemudian diberikan kuesioner sebelum dilakukan intervensi diketahui hasil skor kecemasan sebelum diberikan intervensi dengan skor PASS 34, hal ini menunjukkan pasien mengalami kecemasan sedang kemudian di berikan intervensi ke 1 dengan latihan nafas dalam dengan metode tiup- tiup skor kecemasan

menjadi turun menjadi skor 24 dengan hasil cemas ringan, pada evaluasi ke 2 saat responden memasuki fase laten persalinan kecemasan pasien meningkat kembali setelah dilakukan pengukuran skor meningkat menjadi skor PASS 28 dilakukan intervensi ke 2 dengan latihan nafas dalam dengan metode tiup- tiup skor kecemasan turun menjadi 22, dan evaluasi ke 3 saat responden memasuki fase aktif kecemasan meningkat kembali dg skor PASS 24 dan dari hasil asuhan 3 kali pemberian intervensi metode *hypnobirthing* dengan teknik nafas dalam dan tiup-tiup didapatkan hasil penurunan kecemasan dilakukan intervensi ke 3 didapatkan skor kecemasan menurun menjadi skor PASS 19.

Berdasarkan hasil asuhan pada responden 2 didapatkan hasil terjadinya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dengan metode *hypnobirthing*. Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti setelah pemberian 3x intervensi metode *hypnobirthing* dengan teknik nafas dalam dan metode tiup- tiup dapat menurunkan kecemasan ibu dan membantu persalinan menjadi lebih cepat.

Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dengan Metode *Hypnobirthing*

Tabel 3. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Responden 1 dan Responden 2

Responden 1	Awal	Intervensi	Evaluasi	ke2	Evaluasi ke-3 Fase	
	Belum Inpartu		Fase Laten		Aktif	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Diberikan Intervensi Pemberian Aromaterapi Lavender	Skor 32	Skor 26	Skor 36	Skor 26	Skor 33	Skor 24
Responden 2	Awal	Intervensi	Evaluasi	ke2	Evaluasi ke-3 Fase	
	Belum Inpartu		Fase Laten		Aktif	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Diberikan Metode <i>Hypnobirthing</i>	Skor 34	Skor 24	Skor 28	Skor 22	Skor 24	Skor 19

Dari tabel 3, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil asuhan kebidanan pada ibu bersalin yang diberikan intervensi dengan pemberian aromaterapi lavender dan metode *hypnobirthing*. Perbandingan antara responden 1 yang diberikan intervensi aromaterapi pada saat kunjungan awal saat ada keluhan ingin melahirkan didapatkan skor PASS 26, pada intervensi kedua saat pasien memasuki fase laten skor PASS 26 yang artinya belum ada penurunan, kemudian peneliti memberikan intervensi ke 3 saat fase aktif terjadi penurunan kecemasan dengan skor PASS 24.

Sedangkan responden 2 yang diberikan intervensi dengan metode *hypnobirthing* menggunakan teknik nafas dalam dan tiup- tiup pada kunjungan awal pasien dengan keluhan ingin melahirkan didapatkan skor PASS 24 kemudian diberikan intervensi kedua saat memasuki fase laten didapatkan terjadinya penurunan kecemasan dengan skor PASS 22, selanjutnya diberikan intervensi ketiga pada fase aktif kecemasan pasien makin menurun dengan skor PASS 19. Sehingga setelah diberikan 3 kali intervensi pada masing-masing responden dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan hasil skor kecemasan antara responden 1 dan responden 2. Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti bahwa kedua metode tersebut sama- sama mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu yang bersalin. Namun, dari hasil tabel skor PASS menunjukkan bahwa metode *hypnobirthing* dengan teknik nafas dalam dan tiup- tiup memiliki efektivitas lebih baik dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

Kecemasan pada ibu hamil memiliki implikasi signifikan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pada fase akut, kondisi ini dapat meningkatkan risiko abortus spontan

dan persalinan preterm. Lebih jauh, kecemasan maternal dapat menginduksi respons stres pada janin yang bermanifestasi dalam bentuk agitasi, yang selanjutnya berpotensi menghambat perkembangan intrauterin dan mempengaruhi tonus otot uterus. Dalam perspektif jangka panjang, paparan terhadap kecemasan maternal yang berkelanjutan dapat memberikan dampak substansial pada perkembangan sistem saraf janin. Hal ini memiliki konsekuensi jangka panjang yang terekspresikan dalam bentuk alterasi fungsi kognitif, perkembangan emosional, dan pola perilaku yang dapat berlanjut hingga periode anak-anak. (Dian, 2024)

Salah satu faktor yang penyebab kecemasan pada ibu bersalin yaitu tidak ada pendamping persalinan, baik itu suami maupun keluarga, pada ibu hamil yang belum berpengalaman melahirkan atau ibu dengan riwayat pengalaman masa lalu melahirkan yang buruk, sehingga membutuhkan support keluarga. Sehingga apabila kecemasan tidak ditangani dengan baik menyebabkan hipoksia janin bahkan kegagalan dalam proses persalinan normal sehingga ibu harus melahirkan dengan tindakan operasi sectio sesarea. Operasi caesar terus meningkat secara global, saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) dari seluruh persalinan. Dari hasil data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi operasi caesar di Indonesia sebesar 17,6% (Rahmiyati, 2023)

Kecemasan pada ibu hamil memiliki implikasi signifikan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pada fase akut, kondisi ini dapat meningkatkan risiko abortus spontan dan persalinan preterm. Lebih jauh, kecemasan maternal dapat menginduksi respons stres pada janin yang bermanifestasi dalam bentuk agitasi, yang selanjutnya berpotensi menghambat perkembangan intrauterin dan mempengaruhi tonus otot uterus. Hal ini memiliki konsekuensi jangka panjang yang terekspresikan dalam bentuk alterasi fungsi kognitif, perkembangan emosional, dan pola perilaku yang dapat berlanjut hingga periode anak-anak. (Dian, 2024)

Salah satu faktor yang penyebab kecemasan pada ibu bersalin yaitu tidak ada pendamping persalinan, baik itu suami maupun keluarga, pada ibu hamil yang belum berpengalaman melahirkan atau ibu dengan riwayat pengalaman masa lalu melahirkan yang buruk, sehingga membutuhkan support keluarga. Sehingga apabila kecemasan tidak ditangani dengan baik menyebabkan hipoksia janin bahkan kegagalan dalam proses persalinan normal sehingga ibu harus melahirkan dengan tindakan operasi sectio sesarea. Operasi caesar terus meningkat secara global, saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) dari seluruh persalinan. Dari hasil data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi operasi caesar di Indonesia sebesar 17,6% (Rahmiyati, 2023)

KESIMPULAN

Dari hasil studi kasus responden I dan responden II dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi pada responden I diketahui adanya pengaruh intervensi aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin dengan hasil skor PASS 24. Sedangkan pada responden II setelah dilakukan intervensi metode *hypnobirthing* dengan nafas dalam dan metode tiup-tiup diketahui ada pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin dengan skor PASS 19. Dari hasil asuhan terdapat perbedaan hasil asuhan antara responden dengan intervensi aromaterapi lavender dan metode *hypnobirthing* dari hasil tabel perbandingan tersebut menunjukkan bahwa metode *hypnobirthing* dengan teknik nafas dalam dan tiup-tiup memiliki efektivitas lebih baik dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender di Klinik Bidan Rizka Permata Depok Tahun 2024.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing utama, atas bimbingan, masukan dan dukungannya dalam menyelesaikan penelitian ini serta kami mengucapkan

terima kasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaniyah dkk. (2024). *Pernafasan Diafgragma Dalam Menangani Kecemasan Kala I Pada Inpartu Primigravida*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja.
- Fitriyani Dian. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin*. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ) Volume 7; Nomor 1; Tahun 2024*;
- Dianita. (2024). *Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif*. *Jurnal Prodi DIII Kebidanan, STIKES William Booth Surabaya*
- Dhini. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dan Murotal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Binuang Kabupaten Serang Tahun 2023*. UIMA
- Fazrina dkk. (2020). *Review Artikel : Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi*. Fakultas Farmasi Universitas Padjajaran Bandung. https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/viewFile/27910/pdf_1
- Manuaba, Ida Bagus. (2016). *Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan Kb untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC: 2016.
- Mutiara, Asri. (2022). *Kecemasan Menghadapi Persalinan dan faktor- Faktor Mempengaruhi pada Wanita Hamil selama pandemi Covid-19*. *Jurnal Psikologi Universitas Malahayati*. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/6039/pdf>
- Prawirohardjo S. (2020). *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. kelima. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono.
- Prawirohardj S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke 4 Cetakan ke 6. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmiyati et.al. (2023). *Efektivitas Relaksasi Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. *Universitas Cokroaminoto Makassar*.
- Rosna dkk. (2024). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan Persalinan Pada Ibu hamil Trimester III di Bidan Suriati, SST Lambaro Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar*. *Journal Getsempena Health Science Journal Volume 3, Number 1, 2024 pp. 31-44*
- Salsabilla, Anissa. (2020). *Terapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada volume, no. 2*. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>
- World Health Organization*. (2020). *Dibalik Angka : Pengkajian Kematian Maternal dan Komplikasi untuk Mendapatkan Kehamilan yang Lebih Aman*. Jakarta. 174 hlm.
- Yulizawati dkk. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Edisi asli Penerbit Indomedia Pustaka. Sidoarjo
- Yuseva Sariati et all. (2018). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama persalinan di Bidan Praktek Mandiri Wilayah kabupaten Malang*. Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Jurnal Ilmiah Bidan*