

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN  
KALA I DI PMB HJ. ZURRAHMI, SST, SKM  
PEKANBARU**

**Sindi Nurhayati<sup>(1)</sup>, Fatma Nadia<sup>(2)</sup>, Fajar Sari Tanberika<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup>Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Jl. Parit Indah No.38, Tangkerang Labuai, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau 28289

\*email: [sindinurhayati31@gmail.com](mailto:sindinurhayati31@gmail.com)

<sup>(2)</sup>Kebidanan Program Sarjana, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru  
email: [fatma.nadia@ikta.ac.id](mailto:fatma.nadia@ikta.ac.id)

<sup>(3)</sup>Kebidanan Program Sarjana, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru  
email: [fajar.sari@ikta.ac.id](mailto:fajar.sari@ikta.ac.id)

**ABSTRAK**

Tahap pertama persalinan, seorang wanita mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2020, terdapat 373 juta ibu hamil di Indonesia, 107 juta (28,7%) di antaranya mengalami kecemasan saat melahirkan. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah melalui terapi non-obat dengan aromaterapi lavender yang diberikan melalui inhalasi menggunakan diffuser. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM Pekanbaru, yang dilaksanakan pada bulan Februari hingga Oktober 2023. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Pre Eksperimental* dengan desain *group pre-test and post-test*. Populasi penelitian ibu bersalin di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM: Sampel 15 responden dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (73,3%) sebelum diberikan aromaterapi lavender, sedangkan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (80,0%). Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan nilai *P* 0,000. Diharapkan kepada PMB Hj. Zurrahmi SST, SKM dapat menggunakan aromaterapi lavender sebagai alternatif mengurangi kecemasan pada ibu bersalin.

**Kata Kunci:** Persalinan, Aromaterapi Lavender, Kecemasan.

**ABSTRACT**

*The primary organizes of labor, a ladies will involvement mental disarranges, specifically uneasiness. In Indonesia in 2020 there were 373,000,000 pregnant ladies, of whom 107,000,000 individuals experienced uneasiness amid childbirth (28.7%). One way to decrease uneasiness is with non-pharmacological treatment utilizing lavender fragrance-based treatment, which is used by breathing in employing a diffuser. The point of the inquire about was to decide the impact of giving lavender aromatherapy on the uneasiness level of moms within the first stage of labor at PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM Pekanbaru in February – October 2023. This sort of investigation is quantitative with a pre-experimental plan, with one gather pre-test and post-test plan. The investigate populace of moms giving birth at PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM: with a test of 15 respondents utilizing purposive testing. The inquiry about instrument utilized the*

*Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) perception sheet. Information examination utilizing the Wilcoxon Marked Positions Test. The comes about of the inquire about some time recently being given lavender fragrance-based treatment, the lion's share of respondents experienced direct uneasiness (73.3%), after being given the lion's share gentle uneasiness (80.0%). There's an impact of giving lavender fragrance-based treatment with a P of 0.000. It is hoped that PMB Hj. Zurrahmi SST, SKM can use lavender aromatherapy as an alternative to reduce anxiety in mothers giving birth.*

*Keyboards: Childbirth, Lavender Aromatherapy, Anxiety.*

## **PENDAHULUAN**

Bagi banyak wanita, persalinan adalah peristiwa yang paling mengasyikkan. Selain perubahan fisik selama kehamilan, memahami proses yang terjadi dapat membantu mengurangi kecemasan. Pada tahap pertama persalinan, seorang wanita mengalami gangguan jiwa-kecemasan. Ketakutan adalah reaksi fisik, mental, atau kimia terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, berbahaya, atau memicu kecemasan bagi seseorang. (Nolan, 2018).

Bahaya yang terjadi apabila ibu mengalami kecemasan pada saat persalinan yaitu berdampak buruk seperti, lamanya persalinan, tekanan darah yang tidak stabil. Kecemasan ibu dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada ibu saat melahirkan sehingga dapat mengakibatkan hipertensi, preeklampsia, bahkan eklampsia. Kebanyakan ibu yang melahirkan merasa ketakutan. Ini adalah suasana yang tidak menyenangkan dalam hidup, rasa sakit dan ketakutan. Hal ini menyebabkan kecemasan, mempersempit pembuluh darah, mengurangi aliran darah pembawa oksigen, dan pada bayi baru lahir terjadi gejala bayi mati lemas. Kecemasan mempengaruhi skor APGAR, yang sebagian besar menyebabkan asfiksia yang memerlukan resusitasi saat lahir.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan pada tahun 2016 bahwa 13% wanita hamil menderita kecemasan di seluruh dunia dan jumlah ini bahkan

lebih tinggi di negara-negara berkembang yaitu 15,6%. Masalah kecemasan pada ibu hamil di negara-negara berkembang belum ditangani secara memadai, dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Asia dan Afrika meningkat dari 8,7 menjadi 30 persen. Pada tahun 2020, terdapat 373.000.000 ibu hamil di Indonesia, dimana 107.000.000 diantaranya merasa khawatir untuk melahirkan (28,7%). Di Indonesia, 33,92% ibu hamil trimester terakhir mengalami kecemasan. Normalnya ibu hamil hendak melahirkan mengalami kecemasan berat sebanyak 47,7%, kecemasan sedang sebanyak 16,9%, dan kecemasan ringan sebanyak 35,4% (Roniarti, 2017).

Provinsi Riau menduduki peringkat ke-17 dari 34 provinsi yang mengalami gangguan kecemasan pada ibu hamil menjelang melahirkan dan angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013, yaitu kurang dari 5% menjadi lebih dari 10% (Risksdas, 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan ibu bersalin adalah dengan memberikan aromaterapi. Aromaterapi adalah suatu terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan dari tumbuh-tumbuhan, pepohonan, aroma dan wangi-wangian yang nikmat, sering dikombinasikan dengan pemaparan yang terkontrol untuk menghasilkan efek menenangkan dengan sifat terapeutik (Dewi, 2015).

Aromaterapi adalah tindakan terapeutik yang menggunakan minyak atsiri yang bermanfaat untuk

memperbaiki kondisi fisik dan psikis seseorang. Setiap minyak atsiri mempunyai efek farmakologis tersendiri seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, sedatif dan stimulan adrenal (Runiari, 2016). Wewangiannya termasuk mawar, lemon, lavender, jahe, dan banyak lagi (Okinarum & Zakiyah, 2019).

Lavender (*Lavandula officinalis*), anggota famili Lamiaceae, merupakan tanaman yang biasa digunakan dalam aromaterapi. Lavender mengandung kapur barus, *terpinen-4-ol*, *linalool*, *linalyl asetat*, *beta-ocimene* dan *1,8-cineole*. Studi tentang manfaat aromaterapi lavender menunjukkan bahwa linalool dan linalyl asetat dalam lavender mungkin berperan dalam efek anti-kecemasan (relaksasi). Selain itu, linalyl asetat memiliki efek anestesi dan linalool bertindak sebagai obat penenang (Ali, Al-Wabel, Shams, Ahamad, 2015). Efek minyak *esensial* lavender terhadap kecemasan selama tahap awal persalinan telah diselidiki dalam berbagai penelitian.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lain, 2016) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender dapat menimbulkan perasaan tenang sehingga dapat digunakan untuk mengendalikan stres. Bahan utama minyak lavender adalah linalool asetat yang memiliki efek relaksasi pada sistem saraf dan kontraksi otot. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu mengatasi insomnia, meningkatkan mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi (Mirazanah et al., 2021).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif *Pre-eksperimental* Desain penelitian yang digunakan adalah *group*

*pretest-posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok pembanding (*control*), namun setidaknya dilakukan observasi awal (*pretest*) yang memungkinkan untuk mengkaji perubahan yang terjadi setelah eksperimen (program). (Swarjana, 2015).

Dalam penelitian ini, ibu yang baru pertama kali memasuki fase aktif pertama (pelebaran 4 hingga 10 cm) sebelum mendapat pengobatan non farmakologi (aromaterapi lavender) diukur tingkat kecemasannya dengan menggunakan alat ukur kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Jika dilakukan pengukuran sebelum dilakukan tindakan maka ibu akan mendapatkan aromaterapi lavender.

Pemberian aromaterapi lavender dengan inhalasi menggunakan diffuser, cara penggunaannya masukan air sebanyak 40ml, aromaterapi 2-3 tetes, hirup selama 20 menit.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari – Oktober 2023, di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM, Pekanbaru. Populasi penelitian ini adalah ibu yang akan melahirkan pada bulan Februari sampai Oktober 2023 sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 15 orang Sampel diambil berdasarkan rumus Nursalam, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana peneliti dengan sengaja menentukan sampel yang akan diambil karena adanya *trade-off* (Saryono, 2018). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate dan data yang diperoleh adalah *pretest* dan *posttest* serta dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

a. **Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum mendapatkan aromaterapi lavender (*Pre-Test*)**

**Tabel 1**  
**Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum mendapatkan aromaterapi lavender (Pre-Test)**

No	Derajat	n	%
1.	Sedang	11	73,3
2.	Berat	4	26,7
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan table 1 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi kecemasan sebelum mendapatkan aromaterapi lavender mayoritas mengalami derajat sedang berjumlah (73,3%), sedangkan derajat berat berjumlah (26,7%).

**b. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan setelah mendapatkan aromaterapi lavender (Post Test)**

**Tabel 2**  
**Distribusi frekuensi tingkat kecemasan setelah mendapatkan aromaterapi lavender (Post Test)**

No	Derajat	n	%
1.	Ringan	12	80,0
2.	Sedang	3	20,0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa frekuensi kecemasan setelah mendapatkan aromaterapi lavender mayoritas mengalami derajat ringan berjumlah (80,0%), sedangkan derajat sedang berjumlah (20,0%).

**c. Hasil uji normalitas**

**Tabel 3. Hasil uji normalitas**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig
Pre Test	0,561	15	0,000
Post Test	0,499	15	0,000

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas, didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I sudah dilakukan intervensi berdistribusi tidak normal dengan nilai  $p=0,000$  nilai

$p<0,05$ . Maka ditarik kesimpulan bahwa data tersebut tidak normal.

**d. Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di PMB Hj. Zurrahmi SST, SKM**

**Tabel 4**  
**Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM**

Kelompok	Berat		Sedang		Ringan		Total		P Value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Pre Test	4	26,7	11	73,3	0	0	15	100	0,000
Post Test	0	0	3	20,0	12	80	15	100	

Berdasarkan tabel 4 diatas ditarik kesimpulan pada kelompok *pretest* yang mengalami kecemasan berat dan sedang dibandingkan dengan kelompok *posttest* yang sudah diberikan aromaterapi lavender. Hasil uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon* didapat nilai *P-Value*  $0,000 < 0,05$ .

**PEMBAHASAN**

**Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan (Pre-Test) Aromaterapi Lavender**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I dari 15 responden yang sebelum diberikan aromaterapi lavender berjumlah 11 untuk derajat sedang (73,3%) dan berat berjumlah 4 untuk derajat berat (26,7%).

**Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan (Post-Test) Aromaterapi Lavender**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di PMB Hj. Zurrahmi SST, SKM Pekanbaru

sesudah diberikan aromaterapi lavender, menunjukkan presentasi responden mengalami kecemasan derajat sedang 3 derajat sedang (20,0%) dan ringan 12 untuk derajat ringan (80,0%).

Karakteristik responden yaitu ibu bersalin cukup bulan, dapat berkomunikasi dengan baik, persalinan fisiologi tanpa komplikasi yang menyertai serta bersedia menjadi responden.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mahin, dkk (2011) yang dilakukan terhadap 102 ibu bersalin primipara yang menunjukkan hasil penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender dengan nilai  $p=0,049$  dengan analisis uji chi-square. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gatingsih (2019), Menghirup aromaterapi lavender yang mengandung *linalyl* dan *linalool aasetat* dapat memecah penyumbatan serotonin yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu bersalin. Penelitian ini juga didukung pernyataan Poerwadi (2016) yang mengatakan bahwa menghirup aromaterapi lavender dapat mengurangi rasa khawatir yang berlebihan, mengurangi rasa sakit serta mencairkan suasana yang tegang.

Menurut (Rahmaniza et al., 2022) kecemasan pada individu muncul pada kondisi terpuruk secara psikologi, dan dapat sebagai sistem peringatan dini bagi individu tersebut. Seperti dalam hal nya menghadapi persalinan.

Penelitian ini juga didukung oleh (Kismana, 2023) persalinan akan menjadi sulit jika ibu merasa cemas akan proses persalinan dan kelahiran bayinya. Menurut (Tanberika et al., 2023) Kecemasan lebih sering terjadi pada ibu

yang baru pertama kali melahirkan dibandingkan pada ibu yang melahirkan banyak anak. Ibu yang baru pertama kali melahirkan akan merasakan kecemasan yang lebih berat dibandingkan ibu yang melahirkan berkali-kali karena baru pertama kali merasakan dan khawatir dalam mengurus bayi baru lahir.

Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu melahirkan pada tahap awal di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM. Hasil analisis bivariat berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin kala I. Hasil uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $P\text{-Value } 0,000 < 0,05$ . Data tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Syukriani (2016) di RSUD Kabupaten Tangerang yang menunjukkan rata-rata skor tingkat kecemasan ibu bersalin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan mengukur perbedaannya, nilai sig sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan ibu bersalin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggrani (2013) yang menyatakan bahwa keadaan fisik ibu dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan pada persalinan kala I. Penelitian ini juga didukung oleh Lestari (2015) yang menyatakan bahwa semakin muda ibu maka akan semakin mudah juga ibu merasakan cemas. Pendidikan atau tingkat pengetahuan responden akan



sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin.

## SIMPULAN

Pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I dari 15 responden yang sebelum diberikan aromaterapi lavender untuk derajat sedang (73,3%) dan untuk derajat berat (26,7%). Sedangkan sesudah diberikan aromaterapi lavender, menunjukkan presentasi responden mengalami kecemasan derajat sedang (20,0%) dan untuk derajat ringan (80,0%).

Hasil analisis bivariat berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin kala I. Hasil uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value*  $0,000 < 0,05$ . Data tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Al-Wabel, Shams, Ahamad, K. (2015). Essensial Oils Used in Aromatherapy. *A Systemic Review*, 5 [8], 601–611. <https://doi.org/10.1016>
- Anggraini. (2013). *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. PT Agro Meid Pustaka.
- Dewi. (2015). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Rileksasi. *Jurnal Kesehatan*, 2 No 1, 21–53.
- Gatiningsih. and Wigati, A. (2019) ‘Minyak Aromaterapi Lavender Sebagai Media Peningkatan Produksi ASI’, *JIKK*, 6(2).
- Kismana, M. L. (2023). The Effect of Murottal Therapy on The Level of Anxiety and Depression in Patients with Cardiovascular Disease. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 4(1), 88–100.
- Lain, M. (2016). *Chronic Health Effects Assessment of Spike Lavender Oil*. Walker Doney and Associates.
- Lestari, & Titik. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785–792. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Nolan. (2018). *Kehamilan & Melahirkan*. Arcan.
- Okinarum, G. Y., & Zakiyah, Z. (2019). *Pemanfaatan herbal dalam Kebidanan Pemanfaatan Herbal dalam Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Menyusui*. PUSTAKA PANASEA.
- Poerwadi. (2016). *Aromaterapi Sahabat Calon ibu*. Dina Rakyat.
- Rahmaniza, Nadia, F., Mianna, R., & Putri, T. H. (2022). Mekanisme Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa STIKes Al Insyirah Pekanbaru Selama Covid 19. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 11(2), 134–140. <https://doi.org/10.35328/keperawata.n.v11i2.2258>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Riau Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Roniarti. (2017). Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan > 36 Minggu dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 212–221.
- Saryono. (2018). *Metodologi penelitian keperawatan*. Purwokerto: UPT.

Percetakan dan Penerbitan  
UNSOED.

Swarjana. (2015). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. CV. Andi Offset.

Tanberika, F. S., Aifa, W. E., & Desriva, N. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Bpm Rosita Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 5(4), 462–468.