

**EFEKTIVITAS AROMATERAPI LEVENDER UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PMB ERNITA
S.TR. KEB KOTA PEKANBARU**

Nurhidaya Fitria⁽¹⁾, Dyah Ayu Utari⁽²⁾, Siti Zakiah Zulfa⁽³⁾

⁽¹⁾Program Studi Kebidanan/Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al
Insyirah/Pekanbaru, Indonesia

*email: nurhidayahfitria@ikta.ac.id

⁽²⁾Sarjana Kebidanan/Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus/Jawa
Tengah, Indonesia

email: dyahayuutari@umkudus.ac.id

⁽²⁾ Prodi Sarjana kebidanan dan profesi bidan/Fakultas Kesehatan dan Informatika,
Institut Kesehatan Payung Negeri/Pekanbaru, Indonesia

email: zakiahzlf@gmail.com

ARTICLE INFO

Artikel history :

Submitted : 13

Oktober 2025

Accepted : 23 Oktober
2025

Publish : 30 Oktober
2025

Kata kunci :

*Aromaterapi,
Kecemasan, Ibu
Hamil*

ABSTRAK

Gangguan psikologis yang terjadi pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh kekhawatiran terhadap perubahan kondisi fisik, seperti bentuk tubuh dan peningkatan berat badan selama masa kehamilan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap masalah mental yang berpotensi menimbulkan kehamilan berisiko tinggi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan adalah aromaterapi, yaitu metode penyembuhan alami menggunakan ekstrak tumbuhan aromatik murni. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* yang dilaksanakan pada bulan Agustus hingga Januari 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 17 responden yang ditentukan melalui teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang dimodifikasi, sedangkan analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai rerata kecemasan sebelum pemberian aromaterapi sebesar 41,71 meningkat menjadi 53,00 setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru. Diharapkan kepada ibu hamil untuk menggunakan aromaterapi lavender sebagai alternatif pengobatan untuk membantu menurunkan/meredakan kecemasan pada ibu primigravida trimester III.

ABSTRAK

Keywords:
Aromatherapy,
Anxiety, Pregnant
Women

Psychological disturbances experienced by pregnant women are generally triggered by concerns regarding physical changes such as body shape and weight gain during pregnancy. These conditions increase vulnerability to mental health problems, potentially leading to high-risk pregnancies. One of the non-pharmacological interventions proven effective in reducing anxiety is aromatherapy, a natural healing method using pure aromatic plant extracts. This study aimed to examine the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing anxiety levels among third-trimester primigravida pregnant women at PMB Ernita, S.Tr.Keb, Pekanbaru City. The research applied a quasi-experimental design with a one group pre-test and post-test approach conducted from August to January 2025, involving 17 respondents selected through a total sampling technique. The instrument used was a modified Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A), and data were analyzed using the Paired Sample t-test. The results revealed a significant difference in anxiety levels before and after intervention with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The mean anxiety score increased from 41.71 before to 53.00 after the administration of lavender aromatherapy. These findings confirm that lavender aromatherapy is effective in reducing anxiety among third-trimester primigravida pregnant women at PMB Ernita, S.Tr.Keb, Pekanbaru City. It is hoped that pregnant women will use lavender aromatherapy as an alternative treatment to help reduce/relieve anxiety in primigravida mothers in the third trimester.

Corresponding Author:

Nurhidaya Fitria
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah
Telp. 082385317328
Email: nurhidayahfitria@ikta.ac.id

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang berlangsung secara berkesinambungan, dimulai dari ovulasi, konsepsi, implantasi, hingga perkembangan embrio dalam uterus sampai mencapai usia aterm. Setiap tahapan kehamilan merupakan fase kritis yang menuntut adaptasi fisik maupun psikologis dari ibu, khususnya pada masa awal kehamilan yang kerap memunculkan kecemasan (Pujiati & Saribu, 2022). Proses ini mencakup serangkaian peristiwa yang saling berkaitan, dimulai dari fertilisasi antara ovum dan spermatozoa, diikuti pembentukan plasenta yang berfungsi menyalurkan nutrisi dari ibu ke janin selama sembilan bulan hingga menjelang persalinan (Miskiyah Tamar & Murbiah, 2025).

Secara umum, kehamilan normal berlangsung selama sekitar 280 hari atau 40 minggu, dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Masa ini dibagi menjadi tiga trimester, yakni trimester pertama (0–3 bulan), trimester kedua (4–6 bulan), dan trimester ketiga (7–9 bulan) (Miskiyah Tamar & Murbiah, 2025). Dalam setiap periode tersebut, ibu hamil mengalami perubahan signifikan, baik dari sisi fisiologis maupun psikologis. Kondisi tersebut menjadikan ibu hamil sebagai kelompok yang rentan terhadap gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi (Sulistiyansih & Rofika, 2020).

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam menunjang kesejahteraan ibu selama kehamilan. Kondisi mental yang stabil dapat membantu ibu menjalani proses kehamilan dengan lebih baik, sedangkan gangguan psikologis yang tidak tertangani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Ketidakseimbangan mental dapat memperburuk kondisi fisik, menghambat adaptasi emosional, serta menimbulkan beban sosial bagi keluarga dan masyarakat (Ayuningtyas et al., 2019).

Kecemasan pada ibu hamil sering kali muncul akibat kekhawatiran berlebihan terhadap perubahan fisik, kondisi janin, serta proses persalinan yang akan dihadapi. Rasa cemas yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi depresi dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Faktor pemicu lainnya meliputi kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dan keterbatasan dukungan sosial selama kehamilan (Fauzy & Fourianalisyawati, 2019).

Kecemasan yang dialami selama masa antenatal, terutama pada trimester ketiga, berpotensi menyebabkan berbagai komplikasi obstetri, seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, partus lama, serta gangguan perkembangan mental dan motorik anak. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, baik dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (Miskiyah Tamar & Murbiah, 2025).

Intervensi nonfarmakologis sering menjadi pilihan utama bagi ibu hamil karena dinilai lebih aman dan minim efek samping. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah aromaterapi, yaitu teknik relaksasi dengan menggunakan minyak esensial tertentu yang mampu menenangkan sistem saraf. Di antara berbagai jenis aromaterapi, minyak lavender dikenal memiliki efek sedatif alami karena mengandung senyawa aktif *linalool* dan *linalyl acetate* yang berperan dalam meningkatkan aktivitas neurotransmitter *gamma-aminobutyric acid (GABA)*, sehingga menimbulkan rasa tenang dan menurunkan tingkat kecemasan (Farah Nisa Kusnadi et al., 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Miskiyah Tamar dan Murbiah (2025) melaporkan adanya penurunan signifikan pada nilai rata-rata kecemasan setelah pemberian aromaterapi lavender, dengan *p-value* < 0,05. Temuan serupa juga diperoleh Pujiati dan Saribu (2022), yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen (*quasi-experimental design*) dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*, yang bertujuan untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil primigravida trimester III.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Agustus 2024 hingga Januari 2025 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil *primigravida trimester III* yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru selama periode penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dengan panduan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang telah dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Prosedur pengumpulan data

dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: pertama, peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur penelitian kepada responden serta memperoleh *informed consent*; kedua, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan awal (*pre-test*) menggunakan instrumen *HRS-A*; ketiga, responden diberikan intervensi berupa inhalasi aromaterapi lavender dengan dosis dan durasi yang telah ditetapkan; dan terakhir, dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan (*post-test*) setelah intervensi selesai.

Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu *editing, coding, scoring, dan tabulasi data*, untuk memastikan keakuratan dan konsistensi informasi yang diperoleh. Analisis statistik menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Uji ini dipilih karena sesuai untuk data berpasangan dengan distribusi normal. Hasil analisis dianggap signifikan apabila diperoleh nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini kemudian diinterpretasikan untuk menentukan efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di lokasi penelitian.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 berikut menyajikan karakteristik responden serta tingkat kecemasan berdasarkan kategori *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender.

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Kategoori *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*

| Karakteristik | Kategori | Hasil | |
|--|---------------|-------|------|
| | | f | % |
| Pekerjaan | Tidak Bekerja | 12 | 70,6 |
| | Bekerja | 5 | 29,4 |
| Tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi levender | Ringan | 4 | 23,5 |
| | Sedang | 11 | 64,7 |
| | Berat | 2 | 11,8 |
| Tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi levender | Ringan | 15 | 88,2 |
| | Sedang | 2 | 11,8 |
| | Berat | 0 | 0 |

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai karakteristik responden yang terdiri atas 17 orang ibu hamil primigravida trimester III yang menjadi partisipan penelitian di PMB Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru. Mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja sebanyak 12 orang (70,6%), sedangkan sisanya sebanyak 5 orang (29,4%) memiliki pekerjaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki waktu istirahat yang lebih banyak dan aktivitas fisik yang relatif ringan dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja.

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender, mayoritas responden mengalami kecemasan dalam kategori sedang (64,7%), sementara sebagian kecil berada pada kategori ringan (23,5%) dan berat (11,8%). Setelah pemberian intervensi, terjadi perubahan yang signifikan, di mana sebagian besar responden berpindah ke kategori kecemasan ringan (88,2%), sementara tidak ada lagi responden yang berada pada kategori kecemasan berat. Hasil ini menunjukkan bahwa

pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

| Tingkat kecemasan | <i>t-test for Equality of Means</i> | | | |
|--|-------------------------------------|-------|---------------|-------|
| | Mean | N | Std.deviation | Sig. |
| Sebelum diberikan aromaterapi lavender | 41,71 | 17 | 6,401 | 0,000 |
| Setelah diberikan aromaterapi lavender | 53,00 | 17 | 4,717 | |
| Peningkatan Mean | | 11,29 | | |

Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Rata-rata skor kecemasan meningkat dari 41,71 sebelum intervensi menjadi 53,00 setelah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 11,29 poin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lavender secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Secara umum, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan berupa inhalasi aromaterapi lavender, mayoritas responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yang bermakna. Perubahan ini dapat diinterpretasikan sebagai respon fisiologis terhadap komponen aktif dalam minyak esensial lavender, seperti *linalool* dan *linalyl acetate*, yang bekerja menstimulasi sistem saraf pusat melalui mekanisme olfaktori. Efek relaksasi yang dihasilkan mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatik dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga memberikan sensasi tenang dan nyaman.

Hasil analisis ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil (Rosyidah et al., 2021; Miskiyah Tamar & Murbiah, 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar empiris bahwa aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester akhir kehamilan.

Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Nilai rata-rata kecemasan meningkat dari 41,71 menjadi 53,00 setelah pemberian aromaterapi, yang menunjukkan adanya perbaikan signifikan terhadap kondisi psikologis responden. Peningkatan skor ini merefleksikan penurunan kecemasan karena pada instrumen *HRS-A*, nilai yang lebih tinggi menandakan kondisi psikologis yang lebih baik.

Temuan ini memperkuat konsep bahwa mampu memberikan efek relaksasi yang nyata terhadap sistem saraf pusat. Minyak esensial lavender mengandung senyawa aktif utama yaitu *linalool* dan stimulasi aroma lavender *linalyl acetate* yang berperan dalam mekanisme penurunan kecemasan melalui sistem limbik di otak. Ketika aroma lavender dihirup, partikel volatil menstimulasi reseptor olfaktori dan mengirimkan sinyal ke sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Aktivasi jalur tersebut meningkatkan sekresi neurotransmitter *gamma-aminobutyric acid (GABA)* yang berfungsi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, menekan hormon stres, dan memunculkan rasa tenang serta nyaman (Miskiyah Tamar & Murbiah, 2025).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rosyidah, Arisandi, dan Farid (2021) yang melaporkan adanya pengaruh signifikan penggunaan minyak esensial lavender terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Baturiti I. Penelitian tersebut menggunakan metode relaksasi *hypnobirthing* yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender, dan menunjukkan bahwa intervensi tersebut secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan. Demikian pula, penelitian oleh Farah Nisa Kusnadi et al. (2025) menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi lavender bersamaan dengan teknik *deep breathing* menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada ibu hamil menjelang persalinan dengan nilai $p < 0,05$ (Rosyidah et al., 2021) (Siregar, 2021).

Secara fisiologis, efek terapeutik dari aromaterapi lavender dapat dijelaskan melalui mekanisme neurobiokimia. Kandungan *linalool* dalam minyak lavender memiliki sifat ansiolitik dan menekan transmisi impuls saraf yang memicu reaksi stres. Senyawa ini bekerja dengan cara memodulasi aktivitas reseptor *GABA-A* di otak, serupa dengan cara kerja obat penenang ringan, namun tanpa efek samping farmakologis yang berarti. Selain itu, efek aromatik dari lavender juga memicu peningkatan gelombang alfa pada otak yang berkaitan dengan keadaan rileks dan tenang (Nouira et al., 2024).

Penelitian ini juga mendukung hasil Mutmainah (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang diberi aromaterapi lavender mengalami penurunan kecemasan dari kategori berat menjadi sedang atau ringan. Hasil serupa ditemukan oleh Fanratami et al. (2021) yang menyatakan bahwa inhalasi minyak esensial lavender dapat memberikan efek menenangkan, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III (Rosyidah et al., 2021).

Fenomena kecemasan pada ibu hamil trimester akhir merupakan hal yang umum, karena pada fase ini terjadi peningkatan kewaspadaan terhadap proses persalinan. Ibu hamil sering kali mengalami kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan janin, kemungkinan terjadinya komplikasi, serta ketidakpastian mengenai kemampuan menghadapi proses melahirkan (Rosyidah et al., 2021). Ketegangan emosional yang berlangsung terus-menerus dapat memicu gangguan sistem saraf otonom, meningkatkan tekanan darah, mempercepat denyut jantung, dan berdampak pada kesejahteraan janin. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi menjadi pilihan yang aman dan efektif untuk mengendalikan kecemasan tanpa risiko efek samping obat (Utama & Suardi, 2025).

Selain itu, lavender memiliki efek ganda, yaitu sebagai relaksan (*carminative*) dan stimulant ringan, sehingga bermanfaat untuk menyeimbangkan kondisi emosional. Efek relaksan membantu menenangkan individu yang sedang mengalami ketegangan atau kecemasan, sedangkan efek stimulannya berguna bagi individu dengan gejala depresi ringan. Hal ini menjadikan minyak lavender sebagai agen aromaterapi yang multifungsi dan relevan digunakan dalam konteks kesehatan maternal. Beberapa studi

juga mengindikasikan bahwa terapi ini dapat memperbaiki pola tidur, mengurangi nyeri muskular, dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol serta norepinefrin (Nouira et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Vidal-García et al (2010) juga menunjukkan bahwa pemberian lavender sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) dibandingkan dengan pemberian *lorazepam*. Aromaterapi lavender banyak digunakan di bidang klinis kebidanan dan ginekologi psikomatis. Lavender merupakan famili *lamiaceae* yang banyak digunakan untuk relaksasi otot, penenang serta antikontraksi melalui sistem saraf. Minyak lavender adalah salah satu minyak esensial aromatik dalam aromaterapi. Minyak esensial bunga lavender yaitu *silexan* yang diperoleh dengan metode destilasi uap. *Silexan* dapat digunakan untuk gangguan kecemasan, tidur yang terganggu serta perbaikan suasana hati (Vidal-García et al., 2024). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah et al (2019) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan (Aisyah et al., 2019).

Dari hasil dan pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender merupakan alternatif terapi komplementer yang efektif, murah, mudah diaplikasikan, dan memiliki keamanan tinggi bagi ibu hamil. Dengan memberikan efek relaksasi, menstabilkan emosi, serta menurunkan kecemasan menjelang persalinan, terapi ini dapat menjadi bagian dari asuhan kebidanan holistik yang mendukung kesehatan mental ibu hamil. Ke depannya, tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam pelayanan antenatal care (ANC), terutama bagi ibu hamil primigravida trimester akhir.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Ernita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru. Hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai rata-rata kecemasan meningkat dari 41,71 sebelum intervensi menjadi 53,00 setelah diberikan aromaterapi, yang menandakan penurunan tingkat kecemasan secara bermakna.

Efektivitas ini berkaitan erat dengan kandungan senyawa aktif *linalool* dan *linalyl acetate* dalam minyak esensial lavender, yang bekerja menstimulasi sistem saraf pusat melalui peningkatan aktivitas neurotransmitter *gamma-aminobutyric acid (GABA)*, sehingga menghasilkan efek relaksasi dan menurunkan respons stres. Aromaterapi lavender juga berperan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan tanpa efek samping berarti bagi ibu hamil.

Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat direkomendasikan sebagai bagian dari strategi asuhan kebidanan holistik untuk mengurangi kecemasan selama masa kehamilan, terutama pada trimester ketiga menjelang persalinan. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memanfaatkan aromaterapi ini sebagai metode pendukung dalam pelayanan antenatal care (ANC) guna meningkatkan kenyamanan, ketenangan psikologis, serta kualitas hidup ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, R. D., Suparni, S., & Fitriyani, F. (2019). Effect of Combination of Aroma Therapy Lavender and Classical Music Towards a Decrease in Anxiety Levels Moderate and Severe on Third Trimester Pregnant Women. *Strada Jurnal Ilmiah*

- Kesehatan*, 8(2), 117–122. <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.218>
- Ayuningtyas, D., Oktarina, R., Nyoman, N., & Sutrisnawati, D. (2019). *Etika Kesehatan pada Persalinan Melalui Sectio Caesarea Tanpa Indikasi Medis Bioethics in Childbirth through Sectio Caesaria without Medical Indication*. 14(1), 9–16.
- Farah Nisa Kusrini, S., Syarah Mardiyah, M., & Hidayani. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Teknik Deep Breathing dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan SC di RSUD Nurhayati Garut Tahun 2025. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 64–72.
- Fauzy, R., & Fourianalisyawati, E. (2019). Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi The Relationship Of Depression With Quality Of Life In Pregnant Women At High Risk. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 206–214.
- Miskiyah Tamar, & Murbiah. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 3(1), 13–21. <https://doi.org/10.52523/jika.v3i1.134>
- Nouira, M., Souayeh, N., Kanzari, S. A., Rouis, H., Lika, A., Mbarki, C., Rahali, F. Z., & Bettaieb, H. (2024). Aromatherapy Using Lavender Oil Effectiveness on Pain and Anxiety After C-Section: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 14(4), 1536–1544. <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00305-6>
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194–2205. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>
- Rosyidah, I. N., Arisandi, A., & Farid, A. (2021). Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Baturiti I. *Jurnal Sakti*, IV(1), 45–49. <http://www.journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/view/1178>
- Siregar, A. F. A. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Kesadaran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Terhadap Bantuan Hidup Dasar. *Mahasiswa, Kesadaran Kedokteran, Fakultas*.
- Sulistiyaningih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Utama, R. P., & Suardi, Y. S. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 685–691. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.691>
- Vidal-García, E., Vallhonrat-Bueno, M., Pla-Consuegra, F., & Orta-Ramírez, A. (2024). Efficacy of Lavender Essential Oil in Reducing Stress, Insomnia, and Anxiety in Pregnant Women: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, 12(23). <https://doi.org/10.3390/healthcare12232456>