

## **PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN KALA I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PECANGAAN JEPARA**

Kiranti Nur Amalina<sup>1</sup>, Devi Rosita<sup>2</sup>, Yayuk Nor Azizah<sup>3</sup>

### **INTISARI**

Rasa sakit saat kontraksi disebabkan oleh kepala yang turun mendorong rahim hingga kepala memasuki panggul. Kecemasan dan ketakutan memacu keluarnya adrenalin yang menyebabkan serviks kaku dan membuat proses persalinan lebih lambat. Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu bersalin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui lebih lanjut Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Pecangaan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan design penelitian *non equivalent control grup design*. Sampel pada penelitian ini yaitu sejumlah 32 responden. Instrumen dalam penelitian ini berupa SOP Pemberian Aromaterai, Diffuser Aromaterapi dan Lembar Penilaian Tingkat Kecemasan Zung Self Anxiety Rating Scale (SARS). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Paired Sampel t-test*.

Pada kelompok intervensi didapatkan hasil sig.2 (tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil sig.2 (tailed) sebesar  $0,037 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata dari kedua sampel yang berpasangan antara kelompok intervensi pretest posttest dan kelompok kontrol pretest posttest.

Dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I di wilayah kerja Puskesmas Pecangaan Jepara dengan nilai sig.2 (tailed) 0,000.

Aromaterapi lavender pada persalinan kala I diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi bidan maupun tenaga kesehatan lain khususnya yang berada di pelayanan kesehatan untuk dapat dijadikan sebagai terapi tambahan dalam peningkatan kualitas pelayanan kesehatan yang lebih baik.

**Kata kunci :** Pengaruh, Pemberian Aromaterapi Lavender, Tingkat Kecemasan, Ibu Bersalin, Kala I

**THE EFFECT OF GIVING LAVENDER AROMATHERAPY WITH THE LEVEL OF ANXIETY IN MOTHER GIVING BIRTH AT 1 IN THE WORKING AREA OF PECANGAAN HEALTH CENTER JEPARA**

Kiranti Nur Amalina<sup>1</sup>, Devi Rosita<sup>2</sup>, Yayuk Nor Azizah<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

*Pain during contractions is caused by the falling head pushing the uterus until the head enters the pelvis. Anxiety and fear spur the release of adrenaline which causes the cervix to stiffen and makes labor slower. Lavender aromatherapy is a therapeutic action that is useful in improving the physical and psychological condition of mothers in labor. The purpose of this study was to find out more about the Effect of Lavender Aromatherapy on Anxiety Levels in First Stage Maternity Mothers in the Work Area of Pecangaan Health Center.*

*The type of research used in this study was a quasi-experimental research design with a non-equivalent control group design. The sample in this study is a number of 32 respondents. The instruments in this study were SOP for giving Aromaterai, Aromatherapy Diffuser and Zung Self Anxiety Rating Scale (SARS) Anxiety Level Assessment Sheet. Data analysis in this study used univariate and bivariate analysis using Paired Sample t-test.*

*In the intervention group the results obtained sig.2 (tailed) of  $0.000 < 0.05$  and in the control group the results of sig.2 (tailed) of  $0.037 < 0.05$ , it can be concluded that there is a difference in the average value of the two paired samples between the pretest posttest intervention group and the pretest posttest control group.*

*From the research that has been done, it can be concluded that there is an effect of giving lavender aromatherapy with the level of anxiety in the first stage of labor in the work area of Pecangaan Health Center Jepara with a value of sig.2 (tailed)  $0.000$ .*

*Lavender aromatherapy in the first stage of labor is expected to be a consideration for midwives and other health workers, especially those in health services to be used as additional therapy in improving the quality of better health services.*

**Keywords:** *Effect, Giving Lavender Aromatherapy, Level Anxiety, Maternal Maternity, Stage I*

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang penting terhadap tingkat kesehatan masyarakat serta dapat melihat kualitas dan kuantitas suatu pelayanan kesehatan. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, AKI di Indonesia adalah sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu namun tidak berhasil mencapai target yang harus dicapai dalam MDGs (Millenium Development Goals), yaitu menurunkan AKI hingga 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2019). Dan angka tersebut masih jauh dari target SDGs (Sustainable Development Goals) yaitu menurunkan AKI hingga 70 per 100.000 kelahiran hidup.

Di Jawa Tengah jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 78.60% / 100.000 kelahiran hidup. Kabupaten/kota dengan jumlah kasus kematian ibu tertinggi adalah Kabupaten Grobogan sebanyak 31 kasus, diikuti Brebes 30 kasus, dan Demak 23 kasus sementara Kabupaten Jepara menempati urutan ke 13 dengan jumlah 12 kasus. Kabupaten/kota dengan kasus kematian terendah adalah Kota Tegal sebanyak 2 kasus (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2018).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia.

Persalinan adalah serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu (Rahmawati, 2019). Peristiwa persalinan merupakan suatu pengalaman baru dan merupakan saat yang dinantikan. Namun disisi lain sering terdapat hambatan yang beresiko buruk bagi ibu maupun bayinya karena proses persalinan bukan hal yang fisiologis, namun diwarnai dengan psikologis sehingga proses persalinan dapat menimbulkan kecemasan (Fatmawati, 2017).

Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan

emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Pada umumnya, ibu mengalami kecemasan menjelang persalinan. Meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi (Sidabukke, 2020).

Beberapa determinan terjadinya kecemasan pada ibu bersalin, antara lain : 1) cemas sebagai akibat dari nyeri persalinan, 2) keadaan fisik ibu, 3) riwayat pemeriksaan kehamilan (riwayat ANC), 4) kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, 5) dukungan dari lingkungan sosial (suami / keluarga dan teman) serta latar belakang psikososial lain dari wanita yang bersangkutan, seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, kehamilan yang tidak diinginkan, sosial ekonomi (Sidabukke, 2020).

Kecemasan tersebut biasanya ditandai dengan tegang, bingung, sering bertanya kepada petugas kesehatan tentang perkembangan kemajuan persalinan, perasaan tidak menentu, gelisah, gampang menangis, sehingga dampaknya sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses persalinan sampai kepada kesehatan ibu dan bayi. Ibu bersalin mengalami stress atau adanya rasa takut akan menimbulkan kecemasan, sehingga berdampak pada kontraksi uterus yang akan terasa semakin nyeri dan sakit. Wanita inpartu yang mengalami kecemasan secara otomatis tubuh akan melakukan reaksi defensive sehingga merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon stressor yaitu hormon katekolamin dan adrenalin (Cahyanti, 2019).

Rasa sakit saat kontraksi disebabkan oleh kepala yang turun mendorong rahim hingga kepala memasuki panggul. Kecemasan dan ketakutan memacu keluarnya adrenalin yang menyebabkan serviks kaku dan membuat proses persalinan lebih lambat. Kecemasan dan ketakutan menyebabkan pernafasan tidak teratur, mengurangi asupan sirkulasi oksigen bagi tubuh dan bayi. Akhirnya jantung memompa lebih cepat

sehingga tekanan darah semakin tinggi (Cahyanti, 2019). Efek dari kecemasan pada kala I dapat meningkatkan kadar katekolamin yang berlebihan pada kala I menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lama kala I, gawat janin, serta ruptur uteri (Mu'minah, 2013).

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menangani kecemasan pada ibu bersalin. Upaya ini dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan non farmakologis. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai metode nonfarmakologis yaitu menggunakan aromaterapi lavender secara inhalasi menggunakan diffuser aromaterapi. Pemberian aromaterapi pada ruang bersalin adalah salah satu cara untuk bisa membantu mengurangi rasa cemas yang berlebihan pada ibu yang ingin bersalin (Cahyanti, 2019).

Indonesia merupakan Negara yang memiliki keberagaman jenis flora dan fauna. Indonesia memiliki 10 % spesies bunga dunia. Ada sekitar 28.000 spesies tanaman bunga di Indonesia. Bunga menghasilkan beragam bau yang sangat khas tergantung pada jenis bunganya. Seringkali bau bunga ini dimanfaatkan sebagai aromaterapi (Julianto, 2016). Ada beberapa jenis minyak aromaterapi (*essential oil*) yang sering digunakan di Indonesia : aromaterapi *rosmary* dapat membantu melancarkan peredaran darah, aromaterapi *green tea* sebagai tonik kekebalan yang baik untuk mengobati penyakit paru-paru, aromaterapi *ylang-ylang* (kenanga) bersifat menenangkan dan melegakan sesak nafas, aromaterapi lemon sebagai zat antioksidan dan antiseptik yang dapat melawan virus maupun infeksi bakteri, dan aromaterapi lavender yang dianggap paling bermanfaat dari semua *essential oil* lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan untuk relaksasi (Cahyasari, 2015). Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian adalah aromaterapi lavender.

Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat

meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu bersalin. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan (Karlina, 2015). Aromaterapi lavender merupakan terapi menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, dan sebagainya. Dalam penggunaannya aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi (Widiarti, 2015).

Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke *system limbic* dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya (Dewi, 2013). Pada saat menghirup aromaterapi lavender dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang dapat menghilangkan sakit secara alamiah sehingga lebih nyaman. Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Kandungan lavender oil yang terdiri dari *linalool*, *linalyl acetate* dan *cineole* dapat menurunkan, mengendorkan dan melemaskan secara spontan ketegangan seseorang yang mengalami spasme pada otot. Minyak aromaterapi masuk ke rongga hidung melalui penghirupan langsung akan bekerja lebih cepat, karena molekul-molekul minyak esensial mudah menguap. Oleh hipotalamus, aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat endorphin dan serotonin, sehingga berpengaruh langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasikan efek menenangkan pada tubuh (Rosalliana, 2018). Lavender merupakan aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi atau dengan pemijatan kulit.

Aromaterapi yang digunakan melalui inhalasi atau dihirup akan masuk ke dalam *system limbic* atau struktur bagian dalam dari

otak, sistem ini sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi dan berbagai emosi lainnya (Widayani, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pecangaan pada bulan April 2021 jumlah data kunjungan K4 yaitu sejumlah 148 kunjungan K4 pada bulan Maret 2021.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I”

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperiment (eksperimen semu), yang sering digunakan pada penelitian lapangan atau di masyarakat Dengan dengan desain penelitian non equivalent control group design, dimana penelitian ini akan menggunakan dua kelompok. Kelompok pertama diberikan aromaterapi lavender (kelompok intervensi), sedangkan kelompok kedua tidak diberikan aromaterapi lavender (kelompok kontrol) (Masturoh, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dari bulan April hingga Mei 2021. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Pecangaan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *Accidental Sampling* yaitu teknik sampling yang dilakukan berdasarkan faktor spontanitas / kebetulan. Analisis data yang dilakukan pada data penelitian adalah analisis univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I.

Tabel 4.8 Uji Paired Sample t-Test Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I.

Variabel	Paired Sample t-Test				
	Mean	Std .De	T	df	Sig .2 (tailed)
Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah	9.06250	5.70928	6.349	15	0.000
Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah	-2.56250	4.865	-2.255	37	0.037

Berdasarkan Tabel 4.8 dari hasil Uji *Paired Sample t-Test* yang digunakan untuk membandingkan adakah perbedaan mean atau rata-rata dua sampel yang berpasangan. Pada kelompok intervensi didapatkan hasil sig.2 (tailed) sebesar  $0,000 < \text{taraf signifikansi } 0,05$  dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil sig.2 (tailed) sebesar  $0,037 < \text{taraf signifikansi } 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata dari kedua sampel yang berpasangan antara kelompok intervensi pretest posttest dan kelompok kontrol pretest posttest.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test didapatkan hasil 0,000 pada kelompok intervensi hasil tersebut kurang dari  $< \text{nilai signifikansi } 0,05$  maka hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender yang diberikan secara inhalasi mampu memberikan pengaruh terhadap psikis pasien juga berpengaruh efektif dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Afrianti Wahyu Widiarti, Suhardi. Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*; 2015
2. Cahyanti Hani Dwi. Gambaran Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Primigravida dan Multigravida. *Politeknik Kesehatan Jakarta*; 2019
3. Cahyasari Timur. Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto*; 2015
4. Dewi, IGA. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*; 2013
5. Elin Supliyani, Ni Gusti Made Ayu. Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan*; 2017
6. Fatmawati, Septia I W. Perbedaan Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida Kala I yang Diberi dengan yang Tidak Diberi Aromaterapi Lavender; 2017
7. Hidayat, A. A.. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. 2012. Surabaya: Health Book Publishing
8. Ilmiah, Shofa Widia. *Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015
9. Johariah, Ema W N, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta:Trans Info Media; 2012.h.4-h.7
10. Julianto. Tatang S. *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta: CV Budi Utama; 2016
11. *Kemntrian Kesehatan Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*; 2019.h.97.
12. Legawati. *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Wineka Media; 2018
13. M. Ricky Ramadhan, Ocsi Zara Zettira. *Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) dalam Menurunkan Risiko Insomnia*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung; 2017
14. Masturoh Imas, Nauri Anggita T. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018
15. Mu'minah Ikhwah. *Naskah Publikasi. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta*; 2013
16. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
17. Nur Salam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jagakarsa, Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2014
18. *Profil Kesehatan Indonesia Jawa Tengah 2019*; 2019
19. Rahmawati Ita, *Pengantar Asuhan Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir* h.112-h.114. Bandung:Manggu Makmur Tanjung Lestari
20. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*; 2018
21. Rosalliana. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Persalinan Kala I di Wilayah Puskesmas Klego 1 Boyolali Jurusan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Surakarta* ; 2018
22. Saryono. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012
23. Sidabukke Ida R, Ronni N S. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan*. Universitas Sari Mutiara Indonesia; 2020
24. Sisca Dewi Karlina, Subandi Reksohusodo, Aris Widayati. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Secara Inhalasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis Pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM "Fetty Fathiyah" Kota Mataram*; 2014

25. Sugiyono. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta; 2013
26. Sulistyawati Ari, Esti N. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Jakarta: Salemba medika; 2011. h.4-7
27. Sutanto Shenny Megawati dan Ade Kumala Putri. Perancangan Ide Bisnis Aromaterapi Fraise. Fakultas Industri Kreatif Universitas Ciputra Surabaya; 2018
28. Turlina, Lilin dan Nurul Fadhillah. Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPM Ny. Margelina, Amd.Keb Desa Supenuh Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan; 2017
29. Vaszily, Brian. *The Scientifically Proven Health Benefits of Aromatherapy*; 2017
30. Widayani, W. Aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu post partum. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia; 2016