

PENGARUH PEMBERIAN *ESSENSIAL OIL* LAVENDER UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN F KOTA BANDUNG TAHUN 2023

Sari¹, Yeti Hernawati², Sheli Riani³, Oktarina Sri Iriani⁴, Berty Risyanti⁵

¹Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
saribidan2@gmail.com

²Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
yetiherawati@stikesdhh.ac.id

³Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
sheliriani@gmail.com

⁴Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
oktarina@stikesdhh.ac.id

⁵Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
berty@stikesdhh.ac.id

Abstract

Lavender is one of the essential oils commonly used in aromatherapy due to its calming aroma and relaxing effects. Lavender essential oil can provide relaxation and soothing benefits, as well as reduce anxiety levels. The administration of lavender aromatherapy through inhalation has been proven effective in reducing the severity of labor pain. A preliminary study was conducted at independent midwifery practice midwife F involving 10 pregnant women with gestational age between 34 to 39 weeks, where 8 of them experienced anxiety in facing labor. The aim of this research was to determine the effect of lavender essential oil administration on the anxiety levels of third-trimester primigravida pregnant women at independent midwifery practice midwife F 2023. This study utilized a pre-experiment design with a one-group pretest-posttest design. The population in this study comprised all third-trimester primigravida pregnant women who visited midwifery practice, midwife F in Bandung city from May to June 2023. Non-probability sampling technique was employed, with a total sample size of 50 respondents. The research results obtained a p-value of 0.000, which is smaller than the α value of 0.05, indicating that H_0 was rejected. This suggests that there is an influence of lavender aromatherapy on the anxiety levels of third-trimester primigravida pregnant women at PMB midwife F in Bandung city 2023.

Keyword : Anxiety, Essensial Oil, Lavender

Abstrak

Lavender adalah salah satu minyak esensial yang sering digunakan dalam aromaterapi karena memiliki aroma yang menenangkan dan efek relaksasi. Minyak esensial bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi dan obat penenang, serta menurunkan tingkat kecemasan. Pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi telah terbukti efektif dalam mengurangi keparahan nyeri persalinan. Studi pendahuluan dilakukan di PMB Bidan F dari 10 orang ibu hamil dengan usia kehamilan 34 sampai 39 minggu, ada 8 orang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian essensial oil lavender terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Praktek Bidan Mandiri F tahun 2023. Jenis Penelitian ini menggunakan *pre post eksperiment* dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang datang ke Praktek Bidan F di kota Bandung dari bulan mei sampai juni 2023. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden. Hasil penelitian didapatkan nilai p-value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ artinya H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di PMB Bd. F Kota Bandung tahun 2023.

Kata Kunci : Kecemasan, Aromaterapi, Lavender

I. PENDAHULUAN

Prevalensi tingkat kecemasan wanita hamil trimester III di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Data di Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan pada primigravida trimester III sebesar 33,9% dan sebesar 13,3% pada ibu hamil multigravida. Seluruh populasi di pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang (52,3%). Sedangkan di Provinsi Jawa Barat 27% ibu hamil dan menyusui, menunjukkan tanda gangguan psikiatrik berupa kecemasan. Kecemasan ibu hamil primigravida lebih tinggi dibandingkan ibu hamil multigravida disebabkan karena pada kehamilan pertama, mayoritas ibu hamil tidak mengetahui berbagai cara mengatasi kehamilan sampai pada proses persalinan dengan lancar dan mudah, sehingga hal ini mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III.²

Kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik sangat dikhawatirkan dapat berpengaruh pada janin yang sedang dikandungnya. 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. Selain itu, kecemasan dapat mengakibatkan kelahiran premature pada bayi, BBLR, abortus, serta gangguan denyut jantung janin bila sudah mendekati waktu melahirkan dan bisa berakibat pada proses persalinan yang dialami ibu berupa partus lama atau perpanjangan kala II.²

Upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan cara memberikan obat anti depresan pada ibu hamil dengan dosis yang ditentukan oleh dokter agar ibu hamil merasa tenang. Namun efek samping dari terapi farmakologi yang diberikan pada ibu hamil trimester III ini dapat menyebabkan mual,

muntah dan bisa semakin sensitive dan gelisah. Obat antidepresan juga tidak bisa sembarangan dikonsumsi sebab ibu hamil harus melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter spesialis kejiwaan, dan apabila dikonsumsi terlalu sering akan menyebabkan ketergantungan. Sedangkan terapi nonfarmakologi dilakukan dengan berbagai cara seperti Teknik relaksasi nafas dalam, massage, akupresure dan pemberian aromaterapi essential oil.

Studi pendahuluan dilakukan di PMB Bidan F dari 10 orang ibu hamil dengan usia kehamilan 34 sampai 39 minggu, ada 8 orang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan ibu hamil meningkat menjelang akhir kehamilan, sebagian besar karena takut melahirkan dan nyeri persalinan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Pemberian Essential Oil Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida Di Praktek Bidan Mandiri F Tahun 2023?”

II. TINJAUAN TEORI

2.1 Aromaterapi Lavender

Aromaterapi berasal dari kata aroma, yang berarti aromatik dan harum, dan terapi, yang masing-masing dapat diartikan sebagai metode pengobatan atau penyembuhan. Akibatnya, aromaterapi dapat didefinisikan sebagai "metode merawat tubuh dan mungkin menyembuhkan penyakit melalui penggunaan minyak esensial."⁶

Lavender adalah tanaman berbunga dari keluarga Lamiaceae, yang memiliki antara 25 dan 30 spesies. Asal Selain Kepulauan Canary, Afrika Utara dan Afrika Timur, khususnya Prancis selatan, Arab dan India, tanaman ini telah menyebar ke seluruh dunia. Fakta bahwa tanaman ini telah ditanam dan dibudidayakan di kebun di seluruh dunia berarti sering ditemukan tumbuh liar di daerah selain habitat aslinya. Bunganya berwarna ungu tua dengan aroma yang kuat. Nama latinnya adalah *Lavandula officinalis* syn.L. *angustifolia* (Lamiaceae), dan ia

memiliki penampilan seperti rumput sesuai dengan nama latinnya. Beberapa orang menyebut Ungu sebagai Rumput Raksasa, yang merupakan keliru. Namun, tak sedikit pula yang menyebutnya sebagai ilalang. Tanaman ini berasal dari Eropa yaitu di daerah Perancis dengan nama yang sama. Ini digunakan sebagai bahan parfum. Sejak zaman Romawi kuno, peralatan untuk upacara keagamaan (ritual) dan tanaman obat telah digunakan.⁶

Karena mengandung berbagai komponen, minyak lavender memiliki banyak harapan. Menurut penelitian, 100 gram bunga lavender mengandung berbagai konstituen, termasuk minyak esensial (1-3 persen), *alpha-pinene* (0,22 persen), *camphene* (0,06 persen), *betamyrce* (5,33 persen), *p-cymene* (0,3 persen), *limonene* (1,06 persen), *cineol* (0,51 persen), *linalool* (26,12 persen), *borneol* (1,21 persen), *terpinene-4-ol* (7,55 persen). Aroma minyak tumbuhan lavender dianggap membantu meningkatkan ketenangan dan kesehatan, minyak ini sering digunakan untuk mengobati banyak penyakit. Menurut Dian Reinis Kampampung, aroma bunga ini juga dilaporkan bermanfaat dalam pengobatan pusing, stres, kecemasan, sulit tidur, depresi, rambut rontok, mual, jerawat, dan bahkan mungkin efektif dalam pengobatan rasa sakit.⁷

Beberapa keunggulan dan kelebihan aromaterapi antara lain:

- a. Biaya yang dikeluarkan relatif murah.
- b. Bisa dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan.
- c. Tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan.
- d. Dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain.
- e. Cara pemakaiannya tergolong praktis dan efisien.
- f. Efek dari senyawa yang dihasilkan umumnya dianggap tidak berbahaya bagi tubuh manusia. Keuntungan terapi ini telah terbukti sangat sukses dan setara dengan prosedur perawatan lainnya.

2.2 Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tertekan yang ditandai dengan kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan, yang mungkin kita alami pada berbagai tingkat intensitas pada periode yang berbeda dalam hidup kita. Dikenal dengan istilah kecemasan, kecemasan adalah sejenis reaksi emosional yang mencerminkan emosi kekhawatiran dan kekhawatiran, serta kegelisahan dan kegelisahan yang disertai dengan gejala fisik sebagai respons terhadap penilaian subjektif individu yang keadaannya dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Selama trimester ketiga kehamilan, psikologi dan emosi ibu hamil diatur oleh sentimen dan pemikiran tentang persalinan yang akan datang dan tentang kewajiban yang datang sebagai ibu yang akan merawat anaknya.¹¹

Dalam hal kecemasan kehamilan, faktor yang paling umum adalah: kesejahteraan fisik dan emosional ibu, kondisi janin dalam kandungannya, rasa aman dan nyaman ibu selama kehamilan, penemuan diri, persiapan menjadi orang tua, sikap terhadap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, bantuan medis, dan pengalaman pribadi. Faktor yang berhubungan dengan kehamilan meliputi usia wanita pada saat kehamilannya dan dukungan yang dia dapatkan dari suaminya, tingkat persiapan pribadinya, pengalaman traumatis yang dia alami, dan jumlah aktivitas yang dia ikuti.¹¹

Kecemasan kadang-kadang disebut sebagai ketakutan. Menurut besarnya kecemasan yang dialami seseorang, medan persepsi individu tersebut bervariasi berdasarkan kemampuan individu tersebut untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang keadaan yang ada di dalam dirinya dan di sekitarnya. Berikut ini adalah tingkat kecemasan yang dialami:

- a. Kecemasan ringan yang diasosiasikan dengan stres sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi penuh perhatian serta memperluas bidang persepsinya.

- b. Tingkat kecemasannya sedang, dan ini membantu seseorang untuk fokus pada apa yang penting sambil menunda hal-hal lain. Agar seseorang memiliki perhatian selektif sambil tetap dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.
- c. Kecemasan merupakan suatu sensasi ketakutan yang menyebabkan jangkauan persepsi seseorang menjadi semakin sempit. Perhatian seseorang tertarik pada sesuatu yang lebih tepat dan berbeda, dan dia tidak dapat berkonsentrasi pada hal lain.
- d. Keadaan panik ditandai dengan tingkat kecemasan yang tinggi disertai dengan rasa takut kehilangan kendali; individu yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan apa pun, bahkan dengan bimbingan.

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III antara lain :

1. Faktor Internal
 - Umur
 - Umur kehamilan
 - Status pendidikan
 - Status pekerjaan
2. Faktor Eksternal
 - Status Ekonomi
 - Pengetahuan
 - Dukungan Sosial

III. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan *pre post eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh aromaterapi lavender dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi dan tidak ada kelompok pembanding (control). Dalam penelitian ini data diperoleh dari data sekunder dan data primer. Data sekunder diperoleh dari data ibu bersalin Praktek Mandiri Bidan F. Sedangkan data primer didapat langsung dari ibu hamil trimester III

dengan melakukan observasi, kuesioner dan lembar ceklis *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRSA).

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* yaitu pengambilan sampel bukan secara acak. Didapatkan jumlah sampel sebanyak 50 responden ibu hamil primigravida trimester III yang datang ke Praktek Bidan F di kota Bandung dari bulan mei sampai juni 2023 dengan usia kehamilan 34-39 minggu.

Pada penelitian ini, sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro wilk. Hasil Uji normalitas berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$), maka uji statistic menggunakan uji Wilcoxon. Uji wilcoxon signed test merupakan uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur perbedaan 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan *Essensial Oil* Lavender di PMB Bidan F Kota Bandung Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Ringan	18	36 %
Kecemasan Berat	15	30 %
Kecemasan Sedang	14	28 %
Kecemasan Berat Sekali	3	6 %
Tidak Ada Kecemasan	0	0 %
Total	50	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan terapi *essensial oil* lavender pada ibu hamil trimester III, terdapat 18 responden (36%) yang mengalami kecemasan ringan, 15 responden (30%) yang mengalami kecemasan berat, 14 responden (28%) yang mengalami kecemasan sedang, dan 3 responden (6%) yang mengalami kecemasan berat sekali.

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan *Essensial Oil*

Lavender di PMB Bidan F Kota Bandung Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak Ada Kecemasan	30	60 %
Kecemasan Ringan	18	36 %
Kecemasan Sedang	2	4 %
Kecemasan Berat	0	0 %
Kecemasan Berat Sekali	0	0 %
Total	50	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi essensial oil lavender pada ibu hamil trimester III, terdapat 30 responden (60%) tidak mengalami kecemasan, 18 responden (36%) yang mengalami kecemasan ringan dan 2 responden (4%) yang mengalami kecemasan sedang.

Tabel 4.3 Pengaruh Pemberian Essensial Oil Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di PMB Bidan F Kota Bandung Tahun 2023

	N	Mean Rank	Z	P
Pre Intervensi Terapi Lavender	50	0.00	-6.096	0,000
Post Intervensi Terapi Lavender	50	25.00		

Berdasarkan Tabel 4.3 nilai mean rank sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 0.00 sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender nilai mean rank sebesar 25.00, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean rank antara pre intervensi dan post intervensi. Serta nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ artinya H_0 ditolak yaitu terdapat pengaruh pemberian essensial oil lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Bd. F Kota Bandung tahun 2023.

4.2 Pembahasan

A. Analisis Univariat

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi essensial oil lavender pada ibu hamil trimester III, terdapat 18 responden

(36%) yang mengalami kecemasan ringan, 15 responden (30%) yang mengalami kecemasan berat, 14 responden (28%) yang mengalami kecemasan sedang, dan 3 responden (6%) yang mengalami kecemasan berat sekali. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden yang telah diberikan terapi essensial oil lavender pada ibu hamil trimester III didapatkan 30 responden (60%) tidak mengalami kecemasan, 18 responden (36%) yang mengalami kecemasan ringan dan 2 responden (4%) yang mengalami kecemasan sedang.

Selama trimester ketiga kehamilan, psikologi dan emosi ibu hamil diatur oleh sentimen dan pemikiran tentang persalinan yang akan datang dan tentang kewajiban yang datang sebagai ibu yang akan merawat anaknya. Oleh karena itu ibu hamil trimester III rentan mengalami kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan dalam masa kehamilan memang tidak berdampak langsung terhadap kematian namun kecemasan dalam persalinan memberi efek gelisah, dan aktifitas saraf autonom dalam merespon terhadap ancaman yang tidak jelas yang individu rasakan, sehingga menghambat proses persalinan. Kecemasan dalam kehamilan dapat mengakibatkan menurunnya kontraksi uterus, sehingga persalinan akan bertambah lama, peningkatan insidensi atonia uteri, laserasi perdarahan, infeksi, kelelahan ibu, dan syok, sedangkan pada bayi dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur dan BBLR.¹³

Aromaterapi adalah penggunaan minyak esensial yang dihasilkan dari bunga, daun, akar, atau bagian lain dari tumbuhan untuk menciptakan aroma yang menyenangkan dan diyakini memiliki efek positif pada kesehatan fisik dan emosional manusia. Lavender (*lavandula angustifolia*) adalah salah

satu minyak esensial yang sering digunakan dalam aromaterapi karena memiliki aroma yang menenangkan dan efek relaksasi. Minyak esensial bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (karminatif) dan obat penenang, serta menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan suasana hati seseorang. Pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi telah terbukti efektif dalam mengurangi keparahan nyeri persalinan fisiologis pada primipara selama fase aktif persalinan.⁷

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nova Winda Setiati (2019) dengan judul Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji diperoleh nilai sebesar 3,494 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti pemberian aromaterapi dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Hasil uji statistik diperoleh nilai efektivitas sebesar 1,52. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif daripada yang tidak diberikan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan.

Berdasarkan pembahasan diatas terdapat asumsi mengenai pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III, dimana jumlah ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan meningkat signifikan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender.

B. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai mean rank sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 0.00 sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender nilai mean rank sebesar 25.00, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean rank antara pre intervensi dan post intervensi. Serta nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ artinya H_0 ditolak yaitu terdapat pengaruh pemberian essensial oil lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di PMB Bd. F Kota Bandung tahun 2023.

Aroma minyak tumbuhan lavender dianggap membantu meningkatkan ketenangan dan kesehatan, minyak ini sering digunakan untuk mengobati banyak penyakit. Menurut Dian Reinis Kampampung, aroma bunga ini juga dilaporkan bermanfaat dalam pengobatan pusing, stres, kecemasan, sulit tidur, depresi, rambut rontok, mual, jerawat, dan bahkan mungkin efektif dalam pengobatan rasa sakit.

Penelitian ini sejalan dengan teori Jaelani (2018) bahwa minyak esensial bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (karminatif) dan obat penenang, serta menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan suasana hati seseorang. Pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi telah terbukti efektif dalam mengurangi keparahan nyeri persalinan fisiologis pada primipara selama fase aktif persalinan.⁸

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Ridha Salsabilla (2020) dengan judul Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok inhalasi lavender secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol 60 menit setelah intervensi, dengan nilai $p (P < 0,001)$. Lavender yang mengandung camphor, terpinen-4-ol, linalool, linalyl

acetate, beta-ocimene dan 1, 8-cineole terbukti efektif sebagai Complementary and Alternative Medicine analgesi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan persalinan, baik diaplikasikan secara inhalasi maupun pemijatan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftakhul Mu'aliman yang berjudul pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja puskesmas tiron Kabupaten Kediri dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. Aromaterapi lavender memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur karena kandungan linalool mempengaruhi gelombang alfa dan beta sehingga dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur.

Menurut asumsi peneliti wewangian memiliki efek pada area otak yang terkait dengan suasana hati, emosi, memori, dan pembelajaran. Serta kandungan senyawa yang terdapat dalam minyak lavender yang mempunyai efek relaksasi yang diberikan pada ibu hamil dengan kecemasan melalui indra penciuman akan langsung direspon oleh saraf sehingga berpengaruh pada keadaan psikologis khususnya kecemasan. Kondisi yang lebih tenang pada ibu bersalin dapat membantu proses persalinan menjadi lebih lancar. Selain itu aroma lavender yang memiliki efek relaksasi dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu saat melahirkan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan terapi essential oil lavender pada ibu hamil trimester III, terdapat 18 responden (36%) yang mengalami kecemasan ringan, 14 responden (28%) yang mengalami kecemasan sedang, 15 responden (30%) yang mengalami kecemasan berat, dan 3 responden (6%) yang mengalami kecemasan berat sekali.
2. Setelah diberikan terapi essential oil lavender pada ibu hamil trimester III, terdapat 30 responden (60%) tidak mengalami kecemasan, 18 responden (36%) yang mengalami kecemasan ringan dan 2 responden (4%) yang mengalami kecemasan sedang.
3. Didapatkan nilai mean rank sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 0.00 sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender sebesar 25.00, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean rank. Serta nilai $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ artinya H_0 ditolak.. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di PMB Bd. F Kota Bandung tahun 2023.

5.2. Saran

1. Bagi Ibu Hamil
Diharapkan bagi ibu hamil untuk lebih aktif mencari informasi dan edukasi mengenai kehamilan sehingga ibu hamil dapat mengatasi proses kehamilan hingga persalinan. Serta menghindari faktor-faktor yang dapat memicu stress hingga menimbulkan kecemasan berlebih saat kehamilan.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk selalu mendukung ibu hamil baik berupa KIE ataupun dukungan psikologis, serta dapat menerapkan pemberian aromaterapi

terhadap ibu hamil yang mengalami kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel – variabel yang lebih dalam yang belum diteliti serta analisa yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. 2020. Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018 . Promosi Kesehatan. Diakses melalui <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
3. Marlina, Kuntjoro, T., dan Wahyuni, S. 2016. Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*. Vol IX, No 1 Maret 2016 ISSN 1978-3167
4. Suriyati. 2019. "Metode Non Farmakologi Dalam Mengatasi Kecemasan pada Persalinan". *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(1), 56–61.
5. Situmorang, Cory, Fredrika Nancy Losu, and Dian pratiwi Pratiwi. "Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Percepatan Persalinan pada Ibu Primipara di RSUD Selebesolu Kota Sorong." *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)* 7.1 (2019): 1-7.
6. Khadijah, S., & Palifiana, D. A. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Depresi Warga Binaan Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iib Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2).
7. Buckle, J. 2014. Clinical aromatherapy: Essential oils in healthcare. In *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Healthcare*. <https://doi.org/10.1016/C20120025781>.
8. Jaelani. 2017. Aroma terapi. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
9. Ayuningtyas, Fitria Ika. 2019. *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
10. Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
11. Stuart.Gail.W. 2016. *Keperawatan Kesehatan Jiwa : Indonesia*: Elsever.
12. Annisa, D.F & Ifdil. 2016. Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2). 93-99
13. Purba LJ. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Terhadap Pandemi COVID-19. *Skripsi*. 2021:47-53.
14. Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan ibu Hamil dan Ibu Nifas pada masa pandemi covid-19 di kecamatan Baturraden. *Jurnal sains kebidanan*, 2(2), 11-14.
15. HAMIL, A. G. T. K. I. AN OVERVIEW OF PREGNANT WOMEN ANXIETY LEVELS DURING THE COVID-19 PANDEMIC.

16. Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
17. Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.
18. Ulfah Rizki Nurjanah. 2021. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan
19. Pujiati, Wasis. 2022. Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dengan Hipertensi. MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL, ISSN CETAK: 2655-2728ISSN ONLINE: 2655-4712, VOLUME 4 NOMOR 9SEPTEMBER2022] HAL 2194-2205