

PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU BERSALIN PADA KALA I FASE AKTIF

Reni Roniati¹, Wenny Indah Purnama Eka Sari², Farida Esmianti³
¹Prodi D IV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
^{2,3}Prodi D III Kebidanan Curup, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Info Artikel	Abstrak
Genesis Naskah: <i>Submissions: 05-10-2021</i> <i>Revised: 02-11-2021</i> <i>Accepted: 29-11-2021</i>	Ibu yang akan bersalin pasti mempunyai emosi berlebihan yang dapat menimbulkan suatu kecemasan. Kecemasan pada ibu bersalin dapat menimbulkan trauma persalinan. Intervensi untuk mengurangi kecemasan selama proses persalinan ini dapat dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi. manajemen nonfarmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan aromatherapy lavender. Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>Quasi experiment</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest group design</i> . Subjek penelitian adalah ibu bersalin Primigravida Kala I Fase aktif berjumlah 34 responden yang dibagi kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 17 responden dengan teknik pengambilan sampel <i>accidental Sampling</i> . Uji statistik yang digunakan adalah uji <i>Mann-Whitney Test</i> . Hasil Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin dengan hasil p-value < 0,05. Aroma terapi Lavender dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu bersalin karena dapat menurunkan kecemasan ibu bersalin.
Kata Kunci: (Aromaterapi, Bersalin, Kecemasan, Lavender)	
THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING ANXIETY LABOUR IN ACTIVE PHASE	
Keywords:	Abstract <i>A mother who is going to give birth must have excessive emotions that can cause anxiety. Anxiety in labor can be birth trauma, which is the basis for the emergence of neurotic anxiety. Interventions to reduce anxiety during labor can be carried out using pharmacological and non-pharmacological measures. Non-pharmacological management that is often given includes lavender aromatherapy. This research used quasi-experimental with a pretest-posttest group design. Respondents in this study were active phase I of Primigravida maternity women, taking samples by accidental sampling with a total sample of 34 respondents. The statistical test used is the Mann-Whitney U Test. The results of this study indicate that there is a significant effect of lavender aromatherapy on reducing anxiety in labor with a p-value <0.05, Aromatherapy Lavender can be used as an alternative to increasing well-being in labor it caused reduce anxiety in labour.</i>
Korespondensi Penulis: Wenny Indah Purnama Eka Sari Jl. Sapta Marga No. 95. Kec. Curup Selatan Rejang Lebong - Bengkulu Email: wenny@poltekkesbengkulu.ac.id	

Pendahuluan

Ibu yang akan bersalin pasti mempunyai emosi berlebihan yang dapat menimbulkan suatu kecemasan. Kecemasan yang timbul dapat disebabkan karena dua faktor yaitu antara kesenangan dan rasa nyeri yang sedang dirasakan. Salah satu bentuk kecemasannya adalah berupa ansietas primer yang timbul karena trauma kelahiran (*birth trauma*), yang merupakan dasar bagi timbulnya *neurotic anxiety*. Salah satu bentuknya adalah *free-floating anxiety* yaitu suatu keadaan cemas dimana individu selalu menantikan hal buruk yang mungkin terjadi. Akibatnya ia akan selalu berada dalam keadaan cemas karena takut menghadapi akibat yang akan buruk dalam situasi yang tidak menentu (Varney, 2017).

Persalinan merupakan serangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Proses ini di mulai dengan kontraksi persalinan sejati, yang di tandai oleh perubahan progresif pada serviks, dan di akhiri dengan lahirnya plasenta (Varney, 2017).

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018).

Intervensi untuk mengurangi kecemasan selama proses persalinan ini dapat dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Berbagai tindakan farmakologi digunakan sebagai manajemen mengatasi ketidaknyamanan ini. Namun, penggunaan obat sering menimbulkan efek samping dan kadang obat tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan. Sedangkan untuk manajemen nonfarmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan *hydrotherapy*, *massage therapy*, *aromatherapy*, dan teknik behavioral yang meliputi meditasi, latihan relaksasi autogenik, serta imajinasi terbimbing dan nafas ritmik (Yuliatun, 2018).

Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan oil burner atau anglo pemanas, lilin aromaterapi, pijat, penghirupan, berendam pengolesan langsung pada tubuh. Secara ilmiah, reaksi terjadi karena wewangian tadi mengirimkan sinyal tertentu pada bagian otak yang mengatur emosi kita. Menurut Dr. Alan Huck (Neurology Psikiater dan Direktur Pusat Penelitian Bau dan Rasa), aroma berpengaruh langsung terhadap otak manusia, mirip narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 bau yang berbeda yang sangat berpengaruh pada otak berkaitan dengan mood (suasana hati), emosi, ingatan, dan pembelajaran. Salah satu aroma untuk aromaterapi yang paling digemari adalah lavender (Asiyah and Wigati, 2015).

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperiment dengan pendekatan Non Equivalent Controle Group. Populasi pada penelitian ini adalah ibu bersalin di wilayah Puskesmas Curup Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu Tahun 2020 yang berjumlah 149 orang. Teknik pengambilan Sampel adalah Accidental Sampling yang berjumlah 34 orang terdiri dari 17 orang kelompok perlakuan yang diberikan aromaterapi lavender diffuser dan 17 orang kelompok kontrol tidak diberikan aromaterapi lavender.

Instrumen penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah Kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk mengukur tingkat kecemasan (pre test dan post test) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu air, aromaterapi lavender, diffuser aromaterapi. Pengukuran kecemasan pada ibu bersalin dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan pada responden sesuai dengan kuesioner (pretest), kemudian responden di beri pelakuan dengan cara menghirup aromaterapi lavender. Lama pemberian atau pemakaian aroma terapi maksimal 2 jam. Evaluasi kecemasan setelah 90 menit pemberian intervensi (posttest).

Analisis data dengan analisa Univariat Adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Dalam analisis univariat pada umumnya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan tingkat kecemasan pada tiap kelompok dengan menggunakan rumus persentase. Sebelum dilakukan uji bivariat dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *shapiro-wilk* data berdistribusi tidak normal sehingga uji statistik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Whitney Test*.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Ibu Bersalin Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan

No	Karakteristik	n	%
1	Usia		
	< 20 tahun	9	26,5
	20-35 tahun	23	67,7
	>35 tahun	2	5,8
2	Pendidikan		
	SD/SMP	9	26,5
	SMA	17	50,0
	Akademi/PT	8	23,5
3	Pekerjaan		
	IRT	13	38,2
	PNS	11	32,4
	Wiraswasta	10	29,4
Total		34	100

Berdasarkan di atas dapat dilihat karakteristik responden usia sebagian besar (67,6%) responden masih pada usia produktif yaitu usia 20-35 tahun, berdasarkan pendidikan sebagian (50%) responden dengan latar belakang pendidikan SMA sedangkan berdasarkan pekerjaan hampir sebagian (38,2%) adalah ibu rumah tangga.

Tabel 2. Rata-Rata Kecemasan Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Perlakuan

Kecemasan	n	Min	Max	Mean	Selisih Mean	SD
Sebelum	17	29	65	22,03	9,06	10,35
Sesudah	17			12,97		0,50

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat dilihat rata-rata kecemasan ibu bersalin sebelum di beri

perlakuan yaitu 22,03 dengan standar deviasi 10,35 dengan nilai minimum 29 dan maximum 65. Selisih nilai Mean 9,06 nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok perlakuan.

Tabel 3. Rata-Rata Kecemasan Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol

Kecemasan	n	Min	Max	Mean	Selisih Mean	SD
Sebelum	17	30	65	20,91		8,47
Sesudah	17			14,09	6,82	0,50

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat dilihat rata-rata kecemasan ibu bersalin sebelum di beri perlakuan yaitu 20,91 dengan standar deviasi 14,09 dengan nilai minimum 30 dan maximum 65. Selisih nilai Mean 6,82 nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Pada Kelompok Perlakuan

Kecemasan	n	Mean	SD	U	p-value
Sebelum	17	22,03	10,35		
Sesudah	17	12,97	0,50	86,500	0,008*

Keterangan: *) *Mann Whitney*

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa selisih rata-rata sebelum responden diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan menggunakan aromaterapi lavender adalah 9,06. Dari hasil uji statistic Mann-Whitney didapatkan hasil p-value 0.008 . (Sig) < 0,05 , sehingga dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin.

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji Mann-Whitney terhadap kedua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan terdapat pengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin, sedangkan dilihat dari nilai Mean pada kelompok perlakuan 9,06 dan pada kelompok kontrol 6,82 yang dapat diartikan bahwa pemberian perlakuan menggunakan aromaterapi lavender mempunyai pengaruh yang

lebih signifikan dibandingkan perlakuan dengan kelompok kontrol.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebelum diberikan perlakuan adalah dengan kategori cemas, sebagian besar ibu bersalin mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sesudah diberi perlakuan menggunakan aroma terapi lavender, hampir seluruh ibu bersalin mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Sedangkan hasil uji Mann-Whitney diperoleh hasil pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan aromaterapi lavender diperoleh nilai p value 0,008 atau $P < 0,05$. hal ini bermakna adanya pengaruh aromaterapi terhadap penurunan kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2017) dengan hasil penelitian Z hitung sebesar -1,890 dan Z table untuk taraf signifikan 0,05 sebesar 30, maka Z hitung $< Z$ tabel ($-1,890 < 30$) dan $P < 0,05$ ($P = 0,006 < 0,05$) ada perbedaan Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida Kala I yang Diberi dengan Yang Tidak Diberi Aromaterapi Lavender, dan penelitian yang dilakukan oleh Salamah dengan hasil penelitian uji Mann Whitney dengan nilai pvalue sebesar $0,000 < 0,05$, berarti ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan Sleman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif dalam persiapan menghadapi proses persalinan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberi aromaterapi lavender, hal ini terjadi karena terapi dengan menggunakan minyak esensial lavender dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan. Pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan persalinan.

Aromaterapi mempunyai beberapa molekul yang dilepaskan keudara sebagai uap air. Ketika uap air yang mengandung komponen kimia tersebut hirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk kealiran darah.

Bersamaan saat dihirup, uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbik otak yang bertanggungjawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, belajar, ingatan, emosi, serta rangsangan fisik. Minyak esensial lavender sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar, karena indra penciuman berhubungan dekat dengan emosi manusia. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis (Setiati, Sugih and Wijayanegara, 2019).

Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorphin dan encephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan. Penelitian ini didukung oleh penelitian Setiati dkk (2019) yang menyatakan bahwa pemberian aroma terapi lavender lebih efektif 1,52 menurunkan skala kecemasan dibandingkan dengan tanpa memberikan aroma terapi pada ibu hamil trimester III (Setiati dkk, 2019).

Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan. Sebuah studi mengungkapkan bahwa keuntungan penggunaan aromaterapi secara psikologi antara lain dapat menurunkan tingkat kecemasan. Secara imunologi aromaterapi dapat meningkatkan limfosit pada pembuluh darah perifer, meningkatkan CD 8 dan CD1 6 yang berperan dalam imunitas. Penggunaan aromaterapi mempunyai efek menenangkan jiwa sehingga dapat mengurangi stress (Kuriyama *et al.*, 2015).

Minyak esensial lavender merupakan minyak yang didapatkan dari bunga lavender yang sudah mengalami proses penyulingan. Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri dari beberapa kandungan utama antara lain linalyl asetat dan linalool. Linalool memberikan hasil yang signifikan dalam memberikan efek anti cemas (relaksasi). Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi

yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup), kompres, berendam ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit (Prima and Ap, 2013).

Penelitian ini didukung oleh Mirazanah dkk yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin disebabkan oleh karena dimulai adanya proses penguapan dari aromaterapi tersebut yang selanjutnya di hisap oleh ibu bersalin dan diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru masuk ke aliran darah. Saat aroma dari minyak esensial lavender dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis dimana tubuh menjadi nyaman rasa sakit dan ketegangan berkurang, serta kecemasan dalam menghadapi persalinan juga berkurang (Mirazanah *et al.*, 2021).

Aroma yang ditangkap oleh reseptor hidung akan memberikan informasi lebih jauh ke bagian otak yang mengontrol emosi dan memori, selain itu informasi juga diberikan ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres (Wahyuningsih, 2019). Aromaterapi juga mempengaruhi sistem limbik otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati, dan memori untuk menghasilkan neurohormon endorfin dan enkephalin yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan serotonin yang akan menghilangkan ketegangan, stres, dan kecemasan (Smeltzer, Suddarth's and Brunner, 2013).

Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat dibanding rute yang lain dalam penanggulangan problem emosional seperti stress dan kecemasan, termasuk sakit kepala, karena hidung / penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Hidung sendiri bukanlah organ untuk membau, tetapi hanya memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk. Saraf otak (cranial) pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan

elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euporia, relaks atau sedative. Sistem limbic ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi (Koensoemardiyah, 2009).

Kesimpulan dan Saran

Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin. Ibu bersalin yang diberikan aromaterapi lavender nilai rata-rata kecemasan menurun .

Bagi institusi pelayanan kesehatan terutama bidan dapat menjadikan pemberian Aromaterapi Lavender sebagai salah satu alternatif dalam asuhan ibu bersalin kala I untuk mengatasi kecemasan ibu bersalin.

Daftar Pustaka

- Asiyah, N. and Wigati, A. (2015) 'Minyak Aromaterapi Lavender Sebagai Media Peningkatan Produksi ASI', *JIKK*, 6(2).
- Koensoemardiyah (2009) *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: 1st Published.
- Kuriyama, H. *et al.* (2015) 'Immunological and psychological benefits of aromatherapy massage', *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2(2), pp. 179–184. doi: 10.1093/ecam/neh087.
- Mirazanah, I. *et al.* (2021) 'Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin', 7(4), pp. 785–792.
- Prima, I. G. A. and Ap, D. (2013) 'Lavender Aromateraphy As a Relaxant', *e-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), pp. 21–53.
- Setiati, N. W., Sugih, S. and Wijayanegara, H. (2019) 'Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Kecemasan Ibu

Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Ciamis', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 19(1), pp. 45–55.

Smeltzer, Suddarth's and Brunner (2013) *Psychiatric Nursing Contemporary Practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Sutejo (2018) *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Varney, H. (2017) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4, Volume 2*. Jakarta: EGC.

Wahyuningsih, S. (2019) 'Jurnal Warta Edisi : 60 April 2019 | ISSN : 1829-7463 Universitas Dharmawangsa Jurnal Warta Edisi : 60 April 2019 | ISSN : 1829-7463 Universitas Dharmawangsa', *Warta Edisi 60*, (April), pp. 91–96.

Yuliatun, L. (2018) *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayu Media Publishing.