



Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Pucangsawit

Jane Nathania Kusuma^{1#}, Hutari Pujiastuti², Ajeng Maharani Pratiwi³

¹⁻³Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

ARTICLE INFORMATION

Received: July 3rd 2025

Revised: July 26th 2025

Accepted: July 30th 2025

KEYWORD

lavender aromatherapy, anxiety, 3rd trimester pregnant women

aromaterapi lavender, kecemasan, ibu hamil trimester 3

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Jane Nathania Kusuma

E-mail: giovaninathania@gmail.com

DOI: 10.62354/jurnalmedicare.v4i3.269

ABSTRACT

Selama kehamilan tubuh seorang wanita mengalami perubahan biologis, Kecemasan adalah kondisi dimana pola tingkah laku ditunjukkan oleh kondisi emosional yang disebabkan oleh pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan, kondisi emosional ini factor risiko terjadinya gangguan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Pucangsawit Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode pre eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian adalah 30 ibu hamil di wilayah Pucangsawit. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p value $0,001 < 0,05$, Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester 3.

During pregnancy, a woman's body undergoes biological changes. Anxiety is a condition in which behavioral patterns are manifested by emotional states caused by unpleasant thoughts and feelings. These emotional states are risk factors for developing psychological disorders. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of lavender aromatherapy on anxiety levels in third-trimester pregnant women in the Pucangsawit region. The method used in this study was quantitative research, employing a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design. The study sample included 30 pregnant women in the Pucangsawit region. Data analysis utilized the Wilcoxon Signed Rank Test. Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test, a p-value of $0.001 < 0.05$ was obtained. The conclusion drawn is that there is an effect of lavender aromatherapy on anxiety levels in third-trimester pregnant women.

A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang dialami oleh wanita, namun kondisi ini seringkali disertai dengan berbagai masalah psikologis. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019, sekitar 12 juta ibu hamil di dunia mengalami kecemasan, dengan prevalensi tertinggi pada trimester ketiga. Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan, dan angka ini terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat menimbulkan dampak serius, baik secara fisik maupun psikologis, di antaranya gangguan tidur, hipertensi, peningkatan risiko persalinan lama, hingga depresi pasca melahirkan (Haikal, 2022).

Faktor yang memengaruhi kecemasan ibu hamil antara lain usia, paritas, tingkat pendidikan, pengalaman kehamilan sebelumnya, serta dukungan keluarga. Ibu yang berusia lebih dari 35 tahun, primigravida, atau kurang mendapatkan dukungan keluarga lebih berisiko mengalami kecemasan tinggi. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang efektif dan aman untuk membantu ibu hamil mengurangi kecemasan menjelang persalinan (Yanti, 2022).

Terapi farmakologis seperti obat anti-depresan atau anti-ansietas memang dapat digunakan, namun memiliki efek samping terhadap ibu dan janin. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis lebih banyak dipilih karena dianggap lebih aman, mudah, dan murah. Salah satu metode non-farmakologis yang telah terbukti efektif adalah aromaterapi, khususnya menggunakan minyak esensial lavender (*Lavandula officinalis*). Kandungan utama minyak lavender, yaitu linalool dan linalyl asetat, terbukti mampu menurunkan stres, memberikan efek relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur (Setiati, 2019).

B. METODE

Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dipilih karena dapat mengukur perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga Juni 2025 di wilayah Pucangsawit, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di wilayah tersebut, berjumlah 30 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, maka teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Dengan demikian, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item pertanyaan.

Skala ini memiliki validitas dan reliabilitas tinggi (0,93 dan 0,97) sehingga layak digunakan untuk mengukur kecemasan. Intervensi dilakukan dengan memberikan aromaterapi lavender menggunakan teknik inhalasi, yaitu dengan meneteskan 5 tetes minyak esensial lavender ke dalam mangkuk berisi 100 ml air hangat, kemudian responden diminta menghirup uap tersebut selama 15 menit setiap malam sebelum tidur selama 5 hari berturut-turut.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Pertama, analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden. Kedua, analisis bivariat menggunakan uji

Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Karakteristik

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Umur		
>20-30	22	73%
>30	8	27%
Pendidikan		
SMA	18	60%
D3	7	23%
S1	5	17%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	8	27%
Bekerja	22	73%
Parietas		
Primipara	14	47%
Multipara	16	53%
N	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia antara 20 hingga 30 tahun, sebanyak 22 orang atau sekitar 73%. Dari segi tingkat pendidikan, mayoritas ibu nifas memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA, yaitu 18 orang atau 60%. Jika dilihat berdasarkan status pekerjaan, sebanyak 8 responden atau 27% merupakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Berdasarkan karakteristik paritas, 14 ibu hamil atau 47% termasuk dalam kategori primipara (melahirkan anak pertama).

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	P-value	Beda Mean	Z
Hasil Pretest	30	28.20	7.832	18	45	0.000	11.70	4.787
Hasil Posttest	30	16.50	3.026	12	22	0.002		

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Rank Test yang ditampilkan pada tabel 2 diketahui bahwa dari 30 responden, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi. Skor kecemasan pretest memiliki rata-rata sebesar 28,20 dengan nilai minimum 18 dan maksimum 45. Sementara itu, skor kecemasan posttest menunjukkan rata-rata sebesar 16,50 dengan nilai minimum 12 dan maksimum 22. Perbedaan rata-rata skor kecemasan

antara pretest dan posttest adalah sebesar 11,70. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar 4,787 dan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah Pucangsawit. Aromaterapi lavender efektif, aman, mudah diaplikasikan, serta dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Haikal, M. (2022). *Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan*. 10(23), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Setiati, N. W. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.449>
- Widyastuti, C., Nurrohmah, Rizki Rahmawati, M., Nadia, F., & Nurliawati, E. (2022). Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 295–300. <https://vicon.uin-suka.ac.id/index.php/icigc/article/view/689>
- Yanti, L. C. (2022). Effects of Yoga Pregnant Gymnastics on Plasma Endorphin Levels and Anxiety Levels in Women Primigravida Trimester III.
- RAHMATIKA, A., PURNAMA EKA SARI, W. I., & ANDINI, I. F. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 207–214. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5104>
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60. <https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.837>
- Anita Liliana.. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DAN PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON (Cytrus Limon) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 324–334.
- Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *E-CliniC*, 11(3), 283–292. <https://doi.org/10.35790/eccl.v11i3.48483>
- Eni, D., Willy, A., & Fitri, S. (2017). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT STRESS DALAM MENJALANI

OSCE MAHASISWA SEMESTER VI ANGKATAN VIII DI STIKES SUKA INSAN BANJARMASIN. *Neuropsychology*, 3(8), 85–102. http://clpsy.journals.pnu.ac.ir/article_3887.html

- Fitriani, Handayani, & Erika Lubis. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Ibu Hamil Terhadap Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care. *Binawan Student Journal*, 1(3), 113–117. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.580>
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, habsyah S. (2021). Intervensi Non-farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245.
- Hafid, A., & Hasrul, H. (2021). Hubungan Kejadian Pandemi Covid 19 Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 151–155. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.8252>