

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Oleh

Tri Budi Rahayu

Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

E-mail: triarahayu88@gmail.com

Article History:

Received: 04-11-2021

Revised: 18-12-2021

Accepted: 23-12-2021

Keywords:

Aromatherapy, Anxiety,
Third Trimester Pregnant
Women

Abstract: *Anxiety in pregnant women can arise especially in the third trimester of pregnancy, because during this period pregnant women feel anxious about various things such as normal or abnormal birth of the baby, the pain that will be felt, and so on [1]. One of the relaxation techniques to reduce anxiety is by giving aromatherapy. Aromatherapy is a complementary healing therapy to reduce anxiety by using aromatherapy essential oil scents. Aromatherapy used for individuals who experience anxiety is in the form of lavender aromatherapy. Lavender oil has a lot of potential because it has several ingredients such as monoterpenhydrocarbons, camphene, limonene, geraniol lavandulol. The design of this study is a literature review with a type of systematic literature review. Journals/articles that examine this research are published on Proquest, Pubmed, Garuda Portal, and Google Scholar. Of the 868 articles searched using predefined keywords, 9 articles met the inclusion criteria. Based on the results of a review of 9 articles, 8 articles stated that there was an effect of aromatherapy on the anxiety level of third trimester pregnant women and 1 article stated that there was no statistical evidence that strengthened the difference between aromatherapy and placebo on reducing anxiety levels in pregnant women.*

PENDAHULUAN

Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada [1]. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. [2]

Gangguan cemas merupakan salah satu gangguan psikiatri yang paling sering dijumpai. Menurut laporan *The National Comorbidity Study*, satu dari empat orang memenuhi kriteria

diagnosis untuk setidaknya satu gangguan kecemasan. Gangguan cemas juga lebih banyak terjadi pada wanita (30,5%) daripada pria (19,2%). [3]

Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan. Hal ini terjadi terutama pada ibu hamil yang labil jiwanya [1]. Pada umumnya, seorang ibu yang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya akan merasa senang dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap perubahan diri dan perkembangan janinnya, akan tetapi pada saat yang sama timbul pula rasa cemas dalam diri ibu hamil. [2]

Jumlah ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sekitar 107.000 atau 28,7% [4]. Ibu hamil *primigravida* (kehamilan pertama) lebih banyak mengalami kecemasan (66,2%) dibandingkan pada ibu hamil *multigravida* sebanyak 42,2%. [5]

Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan, karena pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya [1]. Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin [5]. Selain berdampak pada proses persalinan, kecemasan pada ibu hamil juga dapat berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Kecemasan yang terjadi terutama pada trimester ketiga dapat mengakibatkan penurunan berat lahir dan peningkatan aktifitas HHA (Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal) yang menyebabkan perubahan produksi hormon steroid, rusaknya perilaku sosial dan angka fertilitas saat dewasa. Selain itu, kecemasan pada masa kehamilan berkaitan dengan masalah emosional, gangguan hiperaktifitas, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif pada anak. [6]

Beberapa cara untuk mengurangi kecemasan diantaranya distraksi dan relaksasi. Salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan adalah dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi pengobatan komplementer untuk

mengurangi kecemasan dengan menggunakan bau-bauan minyak esensial aromaterapi. Aromaterapi yang digunakan pada individu yang mengalami kecemasan yaitu berupa aromaterapi lavender. Minyak lavender mempunyai banyak potensi karena memiliki beberapa kandungan seperti *monoterpenhidrokarbon*, *camphene*, *limonene*, *geraniol* *lavandulol*, *nerol* dan sebagian besar mengandung *linalool* dan *linalool asetat* dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana *linalool* adalah kandungan aktif utama sebagai relaksasi untuk mengurangi kecemasan. [7]

LANDASAN TEORI

A. Kehamilan

Kehamilan merupakan periode dimana terjadi perubahan kondisi biologis wanita disertai dengan perubahan perubahan psikologis dan terjadinya proses adaptasi terhadap pola hidup dan proses kehamilan itu sendiri. Proses kehamilan sampai persalinan merupakan mata rantai satu kesatuan dari konsepsi, nidasi, pengenalan adaptasi, pemeliharaan kehamilan, perubahan endokrin sebagai persiapan menyongsong kelahiran bayi, dan persalinan dengan kesiapan pemeliharaan bayi.

B. Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan, melibatkan rasa takut yang subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh, dan gejala fisik. Ansietas menyebabkan respon kognitif, psikomotor, dan fisiologis yang tidak nyaman. Untuk mengurangi perasaan tidak nyaman ini, individu mencoba mengurangi tingkat ketidaknyamanan tersebut dengan melakukan perilaku adaptif yang baru atau mekanisme pertahanan. Perilaku adaptif dapat menjadi hal yang positif dan membantu individu beradaptasi dan belajar. [8]

Terapi yang dapat mengurangi kecemasan diantaranya terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis biasanya menggunakan jenis obat tertentu seperti *benzodiazepine*, *bupropion*, maupun antidepresan. Terapi non farmakologis dilakukan melalui terapi psikologis, psikoterapi, terapi kognitif-perilaku, terapi berorientasi insight yaitu manajemen ansietas/kecemasan (relaksasi, latihan pernapasan, distraksi) [9] [10].

C. Aromaterapi

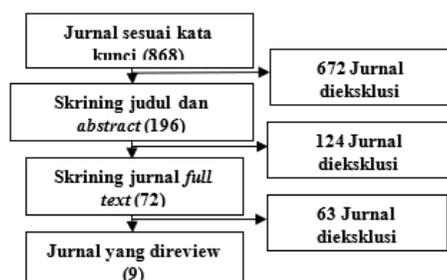
Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak *essensial* memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. [11] [12]

Dilihat dari kesenjangan dalam praktik akhir-akhir ini, perhatian yang diberikan kepada penggunaan *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) sebagai pengobatan tambahan mengalami peningkatan. Aromaterapi adalah salah satu jenis dari CAM yang banyak digunakan dengan tujuan menghirup uap atau penyerapan minyak ke dalam kulit yang berguna mengobati atau mengurangi gejala fisik dan emosional [13].

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *literature review* dengan jenis *systematic literature review*. Jenis jurnal/artikel yang mengkaji mengenai penelitian ini dipublikasikan pada database jurnal tertentu, yaitu Proquest, Pubmed, Portal Garuda, dan Google Scholar. Sampel penelitian ini adalah jurnal yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu : artikel berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris, rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 7 tahun, original artikel penelitian, subyek penelitiannya adalah ibu hamil trimester III, dan tersedia *full text*.

Adapun alur/tahap pengumpulan data pada penelitian ini dijelaskan melalui flowchart berikut ini:



Gambar 1. Alur Pengumpulan Data Penelitian

Pada penelitian ini, data yang bersumber pada literature yang diambil, akan dikompiasi dan diolah kembali untuk memperkuat hasil penelitian. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN

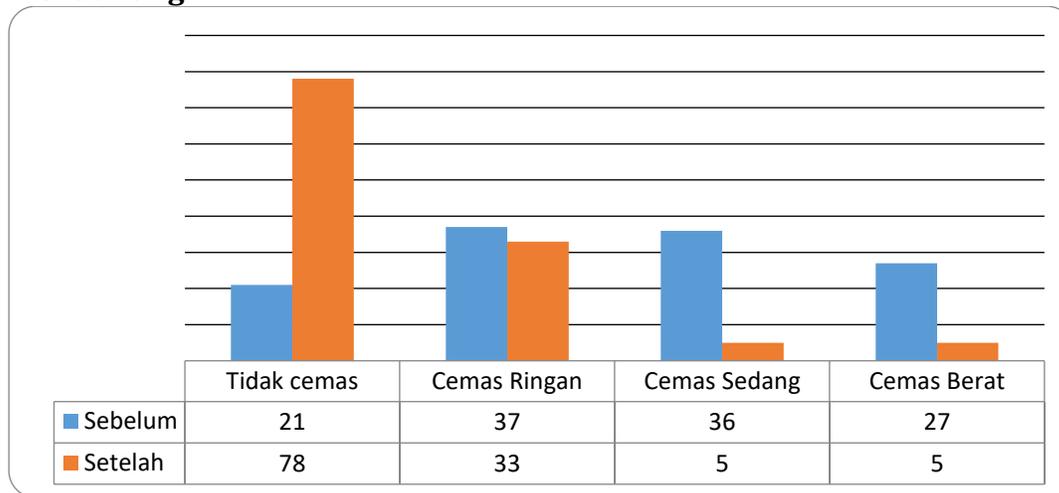
A. Literature Review

Tabel 1. Hasil *Literature Review*

No	Nama Peneliti	Judul	Responden	Metode	Output
1.	Toshiko Igarashi (2013)	Physical and Psychologic Effects of Aromatherapy Inhalation on Pregnant Women : A Randomized Controlled Trial	13 wanita hamil dengan usia kehamilan 28 minggu	<i>Pretest-posttest control group design</i>	Aromaterapi efektif dalam waktu yang singkat dalam meningkatkan suasana hati sementara pada skala ketegangan-kecemasan dan kemarahan-permusuhan [14]
2.	Fatemeh Effati-Daryani, Sakineh Mohammad-Alizadeh-Charandabi, Mojgan Mirghafourvand, Mohsen Taghizadeh, Azam Mohammad (2015)	Effect of Lavender Cream With or Without Foot-bath on Anxiety, Stress and Depression in Preganancy : a Randomized Placebo-Controlled Trial	141 ibu hamil 25 - 28 minggu	<i>Pretest-posttest control group design</i>	Tidak ada secara statistic perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (yang diberi aromaterapi dan placebo) [15]
3.	Kandace Sianipar, Renny Sinaga, Yusliana Nainggolan (2017)	Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di BPM Simalungun	60 ibu hamil TM III	Quasi eksperimental dengan jenis rancangan pretest posttet	Intervensi kombinasi aromaterapi dan relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan. [16]
4.	N Cahyati, W Saridewi (2018)	Teknik Deep Breathing Menggunakan Aromaterapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	21 ibu hamil TM III	Quasi eksperimental dengan jenis rancangan pretest posttest	Pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil TM III [17]

5.	Maryam Kianpour, Fateme Moshirenia, GolamReza Kheirabadi, GolamReza Asghari, Ali Dehghani, Arefah Dehghani-tafti (2018)	The Effects of Inhalation Aromatherapy with Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High-risk Women Referred to Selected Health Centers of Yazd, Iran in 205	105 wanita hamil 35-37 minggu	Penelitian ini merupakan uji klinis double-blinded	Penggunaan aromaterapi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan depresi [18]
6.	Nova Winda Setiati, Siti Sugih, Hidayat Wijayanegara (2019)	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis	40 ibu hamil TM III yang mengalami kecemasan	Penelitian eksperimen dengan model Quasi experiment dalam bentuk two group pretest-posttet	Pemberian aromaterapi lavender lebih efektif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil TM III dalam persiapan menghadapi persalinan dibandingkan dengan yang tidak diberikan aromaterapi. [19]
7.	Putri Suristyawati, Sang Ayu Made Yuliari, Ida Bagus Putrasuta (2019)	Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil	28 ibu hamil	Penelitian kualitatif	Meditasi dengan memanfaatkan aromaterapi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil [20]
8.	Asih Husnul Khotimah, Eti Sulastri (2019)	Penerapan Rendam Kaki dan Pernapasan Diaffragma (Nafas Dalam) Serta Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III	5 ibu hamil TM III yang mengalami kecemasan	Deskriptif kualitatif	Penerapan inovasi rendam kaki dan pernafasan diaffragma (nafas dalam) serta aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan. [21]
9.	Risqi Dewi Aisyah, S. Suparni, F. Fitriyani (2019)	Paket Caring Untuk Kecemasan Ibu Hamil	75 ibu hamil trimester III	Eksperimen semu (<i>quasy experiment</i>)	Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan sebelum dan sesudah intervensi [22]

B. Data Pendukung



Gambar 2. Diagram Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM III Sebelum dan Setelah Pemberian Aromatherapy

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai berikut :

	Post - Pre
Z	-6.749(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a Based on positive ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan dari beberapa penelitian yang berhubungan dengan efektivitas pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, menunjukkan bahwa pemberian *aromatherapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian Igarashi, Toshiko (2013), dimana penelitian dilakukan menggunakan metode *pretest-posttest control group design* dengan jumlah responden 13 wanita hamil usia kehamilan 28 minggu. Sebelum dilakukan uji tes setiap peserta kelompok wajib mengisi POMS (Profil Status Suasana Hati) dan mengenakan AC-301. Selama 5 menit setelah tes dimulai peserta diistirahatkan dengan posisi duduk, dan 5 menit kemudian kelompok aromaterapi menghirup aromaterapi dengan diffuser yang diletakkan pada jarak 30 cm dari peserta. Selanjutnya kelompok kontrol diberi 5 tetes minyak esensial yang diletakkan diatas kertas kering dan peserta diberitahu setelah 5 menit berlalu peserta diistirahatkan selanjutnya peserta diminta untuk mengisi POMS lagi. Adapun minyak esensial yang digunakan merek tinggi linalool dan linalyl yang mana aman digunakan oleh ibu hamil selama kehamilan. Hasilnya hanya dalam waktu singkat, pemberian aromaterapi sangat efektif dalam meningkatkan suasana hati, sehingga dapat mengurangi ketegangan maupun kecemasan ibu hamil pada saat menghadapi persalinan. [14]

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sianipar, Kandace, dkk (2017) pada 60 ibu hamil trimester III, didapatkan hasil uji Mann Whitney perbedaan rata-rata perubahan tingkat

kecemasan pada kelompok aromaterapi 15,43 lebih rendah daripada relaksasi otot progresif yaitu 25,58. Dari uji tersebut diperoleh nilai signifikan 0,006 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perubahan tingkat kecemasan yang bermakna pada perlakuan aromaterapi dan relaksasi otot progresif. Intervensi kombinasi aromaterapi dan relaksasi otot berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. [16]

Penelitian lain yang mendukung hasil tersebut adalah penelitian Cahyati, Nanik, dkk (2018) yang berjudul Teknik Deep Breathing Menggunakan Aromaterapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Penelitian dilakukan pada 21 responden dengan kriteria inklusi : ibu hamil TM III, umur kehamilan 36-40 minggu dan ibu hamil yang tidak mengalami gangguan penciuman, sedangkan kriteria eksklusi : ibu dengan gangguan fungsi penciuman dan ibu yang pernah melakukan yoga serta senam. Penelitian dilakukan menggunakan teknik relaksasi aromaterapi dengan minyak lavender dan teknik relaksasi nafas dalam. Peneliti juga mengajarkan pada responden cara melakukan nafas dalam, nafas lambat, menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum responden diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender, dari 21 responden ditemukan 52,4% mengalami cemas ringan dan sebagiannya tidak. Setelah responden diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender ditemukan 4,8% mengalami cemas ringan dan sebagiannya tidak, sehingga dari data tersebut disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil TM III di PMB Hj. Anna Rohanah Am.Keb. Adapun kandungan dalam bunga lavender yaitu minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-mycrene (5,35%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), lianool (26,12%), bomeol acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%) yang mana berdasarkan kandungan utama bunga lavender adalah linalool dan linaly asetat, linalool merupakan kandungan aktif utama yang berperan sebagai efek anti cemas atau relaksasi. [17]

Kianpour, Maryam, dkk (2018), menyatakan bahwa penggunaan aromaterapi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan depresi saat hamil sampai setelah melahirkan. Hasilnya menunjukkan, keefektifannya telah dikonfirmasi dan tampaknya penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menjelaskan penyebab perbedaan efektivitas ini. Penelitian menggunakan metode penelitian uji klinis double-blinded dengan jumlah responden 105 wanita hamil 35-37 minggu. Penggunaan aromaterapi memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap penurunan depresi ibu hamil trimester III. [18]

Pada penelitian oleh Setiati, Nova Winda, dkk (2019) dengan jumlah responden 40 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, hasil uji coba terhadap efektivitas penurunan kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada ibu hamil TM III menunjukkan bahwa nilai efektivitas sebesar 1,52. Artinya, pemberian aromaterapi lavender 1,52 kali lebih efektif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil TM III dalam persiapan menghadapi persalinan dibandingkan dengan yang tidak diberikan aromaterapi. [19]

Penelitian yang dilakukan oleh Suristyawati, Putri, dkk (2019), menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan pada 6 instruktur yoga di kota Denpasar, meditasi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Jumlah rata-rata ibu yang mengikuti meditasi di enam center yoga per bulan mencapai 28 orang. Meditasi dengan

memanfaatkan aromaterapi dapat mengatasi kecemasan ibu hamil. [20]

Khotimah, Asih Husnul, dkk (2019) dalam penelitiannya menggunakan penerapan rendam kaki dan pernapasan diafragma (napas dalam) serta aromaterapi lavender yang diberikan kepada 5 responden dengan waktu pemberian selama 10-20 menit per hari dan diterapkan selama 2 minggu, selanjutnya dilakukan observasi terhadap reaksi kecemasan setiap 2 hari sekali. Hasil penelitian menunjukkan penerapan inovasi rendam kaki dan pernafasan diafragma sebagai aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. [21]

Hasil penelitian Dewi, Risqi, dkk (2019), dapat dilihat bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan sebelum dan sesudah intervensi pemberian paket caring untuk kecemasan ibu hamil. Rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum pemberian paket caring adalah 23.73 dan rata-rata tingkat kecemasan responden sesudah pemberian paket Caring adalah 11.31. Terlihat penurunan yang signifikan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah pemberian paket caring sebesar 12.43. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji T berpasangan didapatkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) dengan *confidence interval* 95%, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian paket Caring untuk kecemasan ibu hamil. Kecemasan selama kehamilan dianggap sebagai bentuk umum penyakit kejiwaan, adalah refleksi dari respon stres yang terjadi ketika kesejahteraan pribadi terancam selama kehamilan. Temuan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering terjadi selama kehamilan daripada depresi dan sering bersamaan dengan depresi, bahkan terkait dengan terjadinya depresi postpartum. Pada penelitian ini ibu hamil trimester III cemas dikarenakan memikirkan pada saat persalinan nanti, cemas terhadap bayi yang akan dilahirkan. [22]

Data pendukung pada gambar 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum pemberian aromaterapi sejumlah 37 ibu hamil mengalami cemas ringan dan paling sedikit sekitar 21 ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan. Selanjutnya setelah pemberian aromaterapi terdapat penurunan sekitar 78 ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan, 5 ibu hamil mengalami cemas berat, dan 5 ibu hamil mengalami cemas sedang.

Berdasarkan hasil Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil bahwa p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest. Hal ini tentu saja sesuai dengan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya.

Dampak positif aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan ini disebabkan karena aromaterapi lavender diberikan secara langsung (inhalasi). 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. [23]

Namun demikian tidak selamanya pemberian aromaterapi berdampak pada perubahan penurunan tingkat kecemasan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Daryani, Fatemeh Effati, dkk (2015) menunjukkan bahwa dari 141 wanita hamil dengan umur kehamilan 25-28 minggu, tidak terdapat perbedaan antara dua kelompok yang diberikan aromaterapi dan placebo. Kelompok yang diberikan aromaterapi merasa lebih nyaman, meskipun tidak menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. [15]

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil review dari beberapa penelitian, pemberian aromaterapi 1,52 kali lebih efektif dalam menurunkan skala kecemasan, terutama saat trimester III dimana ibu hamil sedang persiapan menghadapi persalinan. Pada hasil penelitian inovasi dalam penerapan rendam kaki dan pernapasan diafragma untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, pemberian aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III. Meditasi dapat memfokuskan napas yang memusatkan pikiran pada satu objek yang dapat membantu ibu hamil selalu berpikiran positif. Aromaterapi juga membantu relaksasi otot progresif dan kombinasi, sehingga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Usman FR, Kundre RM, Onibala F. 2016. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 4 (1): 1-7.
- [2] Shodiqoh ER, Syahrul F. 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2 (1): 141-150.
- [3] Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. 2015. *Kaplan Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Edisi 11. Wolters Kluwer Health. New York-USA.
- [4] Mandagi DVV, Pali C, Sinolungan JSV. 2013. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. 1 (1): 197-201.
- [5] Novitasari T, Budiningsih TE, Mabruri MI. 2013. Keefektifan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*. 2 (2): 62-70.
- [6] Shahhosseini Z, Pourasghar M, Khalilian A, Salehi F. 2015. A Review of the Effect of Anxiety During Pregnancy on Children's Health. *Mater Sociomed*. 27 (3): 200-202.
- [7] Nuraini, D. 2014. *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gaya Media.

- [8] Videbeck, Sheila L. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- [9] Husny, Muttaqin. 2009. *ABC Kesehatan Mental*. Jakarta: EGC.
- [10] Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- [11] Runiari, Nengah. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [12] Ana, Soumy. 2010. *Trimester Pertama Kehamilan Anda: Fase-Fase Paling Mendebarkan*. Yogyakarta: Buku Biru.
- [13] Price S, Price L. 2007. *Aromatherapy for Health Professionals*. 3rd Ed. Philadelphia: Churchill Livingstone: Elsevier.
- [14] Igarashi, Toshiko. 2013. *The Jurnal Of Alternative and Complementari Medicine Volume 19*. Kashihara: Nara Medical University.
- [15] Daryani, F. Effati., Sakineh Mohammad A. Charandabi., dkk. 2015. *Effect of Lavender Cream with or without Foot-bath on Anxiety, Stress and Depression in Pregnancy: a Randomized Placebo-Controlled Trial*. Tabriz: University of Medical Sciences.
- [16] Sianipar, Kandace., R. Sinaga., Y. Nainggolan. 2017. *Pengaruh Aromaterapi, Relaksasi Oto Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan*. Medan: Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Kebidanan Pematangsiantar.
- [17] Cahyati, Nanik., Wisdyana Saridewi., and A. Nurhidayah. 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat*. Cimahi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani.
- [18] Kianpour, Maryam., ddk. 2015. *The Effects of Inhalation Aromatherapy with Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High-risk Women*
- [19] Setiati, Nova W., Siti Sugih., H. Wijayanegara. 2019. *Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi Volume 19*. Tasikmalaya: Bakti Tunas Husada.
- [20] Suristyawati, Putri., Sang A. M. Yuliari., Ida B. P. Suta. 2019. *Meditasi untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Denpasar: Fak. Kesehatan Universitas Hindu Indonesia.
- [21] Khotimah, A. Husnul., Eti Sulastri. 2019. *Penerapan Rendam Kaki dan Pernapasan Diafragma (Napas Dalam) serta Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. Gombong: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- [22] Aisyah, Risqi D., S. Suparni., F. Fitriyani. 2019. *Paket Caring Untuk Kecemasan Ibu Hamil*. Pekalongan: STIKES Muhammadiyah Pekajangan.
- [23] Koensoemardiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Ed 1. Yogyakarta: Andi.