

PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN WANITA USIA SUBUR TERHADAP PENGGUNAAN KONTRASEPSI IUD DI PMB "N" KOTA BOGOR TAHUN 2024

Oleh

Nurhalizah¹, Rita Ayu Yolandia², Ratna Wulandari³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹nurh51015@gmail.com, ²rita.kebidanan@gmail.com,

³ratnawulandariemail@gmail.com

Article History:

Received: 14-09-2025

Revised: 21-09-2025

Accepted: 17-10-2025

Keywords:

Aromaterapi, Wanita Usia

Subur, Alat Kontrasepsi

Abstract: Pendahuluan Kontrasepsi adalah suatu upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan dan merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi fertilitas. Salah satu metode kontrasepsi yang efektif adalah metode kontrasepsi IUD yang merupakan salah satu metode kontrasepsi non hormonal yang efektif dengan satu kali pemasangan untuk jangka waktu yang lama. Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang saat dilakukan pemasangan IUD yaitu dengan relaksasi aromatherapy. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Subur Pada Penggunaan Kontrasepsi IUD Di PMB "N" Bogor Tahun 2024. Metode dalam Penelitian ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (Case Study). Hasil Penelitian responden yang diberikan intervensi pemberian Aroma Terapi Lavender memiliki hasil penurunan tingkat kecemasan yang sangat baik yaitu dengan hasil score sebelum pemasangan IUD 18 dan hasil score sesudah pemasangan IUD 9. Kesimpulan adanya pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita usia subur pada penggunaan kontrasepsi IUD di PMB "N" Kota Bogor.

PENDAHULUAN

Dampak pertambahan penduduk yang tidak dikendalikan akan menimbulkan permasalahan seperti kurangnya kesempatan kerja akan menimbulkan pengangguran dan peningkatan kejahatan, kerusakan hutan akibat penebangan hutan secara serampangan akan menimbulkan bahaya erosi tanah longsor dan bahaya banjir, adanya pemusatan penduduk akibat urbanisasi akan menyebabkan ketertiban dan keberhasilan lingkungan yang tak terkontrol serta ketersediaan tempat tinggal yang kurang akan mengakibatkan banyaknya perumahan liar yang sangat mengganggu ketertiban (Laela Dwi Nur'aini, 2022)

Kontrasepsi adalah suatu upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan dan

merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi fertilitas. Salah satu metode kontrasepsi yang efektif adalah metode kontrasepsi IUD yang merupakan salah satu metode kontrasepsi non hormonal yang efektif dengan satu kali pemasangan untuk jangka waktu yang lama. Namun pada kenyataannya di Indonesia alat kontrasepsi yang lebih di minati adalah kontrasepsi hormonal atau kontrasepsi nonIUD sementara penggunaan kontrasepsi IUD masih tergolong rendah karena wanita banyak yang khawatir pada saat pemasangan IUD

Penggunaan kontrasepsi di dunia menurut data World Health Organization (WHO) lebih dari 100 juta pasangan menggunakan alat kontrasepsi yang memiliki efektifitas, dengan pengguna kontrasepsi hormonal sebesar 75% dan 25% menggunakan non hormonal. Pengguna kontrasepsi di dunia pada tahun 2019 mencapai 89%, sedangkan pada tahun 2020 terjadi peningkatan yaitu menjadi 92,1%. Di Afrika tercatat sebanyak 82% penduduknya tidak menggunakan kontrasepsi. Di Asia Tenggara, Selatan, dan Barat sebanyak 43% yang menggunakan kontrasepsi (WHO, 2021).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa pengguna alat kontrasepsi IUD di seluruh dunia masih di bawah alat kontrasepsi suntik, pil, kondom dan implant, terutama di negara-negara berkembang. Presentasi IUD dibawah 10% yaitu 7,3%, dan alat kontrasepsi lainnya sebesar 11,7%. Pada saat ini diperkirakan penggunaan kontrasepsi IUD/AKDR, 30% terdapat di Cina, 13% di Eropa, 5% di Amerika Serikat, 6,7% di negara-negara berkembang lainnya. (WHO, 2021)

Prevalensi pasangan usia subur (PUS) peserta KB di Indonesia sebesar 22.061.905 PUS (57,4%) dari 38.409.722 PUS. Berdasarkan distribusi provinsi, angka prevalensi pemakaian KB tertinggi adalah Kalimantan Selatan (67,9%) sedangkan terendah adalah Papua (15,4%). Pola pemilihan jenis metode kontrasepsi modern pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebagian besar akseptor memilih menggunakan suntik sebesar 59,9%, diikuti pil sebesar 15,8% sedangkan untuk akseptor AKDR hanya sebesar 8% (BAPPENAS, 2021)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 cakupan dan proporsi peserta KB AKDR sebanyak 93,051 akseptor.

Sedangkan di kota Bogor pada tahun 2019 cakupan wanita usia subur yang menggunakan KB jangka panjang AKDR sebanyak, 967 akseptor. (JABAR, 2019)

Di PMB bidan "N" pada bulan Mei 2024 wanita usia subur yang memasang KB AKDR sebanyak 13 akseptor.

Dampak dari kecemasan apabila tidak ditangani dapat menurunkan minat akseptor KB implan sehingga cakupan pemasangan implan juga rendah. Dengan demikian kecemasan menjadi salah faktor yang mempengaruhi seseorang terhadap minat KB implan. (Reni Rosalina, 2024)

Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang saat dilakukan pemasangan IUD yaitu dengan relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi nonfarmakologis, yaitu Complementary and Alternative Therapies (CATs) yang di kelompokkan dalam Mind-body and spiritual therapies. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam menangani nyeri dan kecemasan karena tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya, tidak memerlukan waktu yang banyak serta relatif murah. Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologis antara lain terapi relaksasi Musik, relaksasi Modifikasi dan relaksasi dengan Aromaterapi. (Tarigan, 2022)

Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan. Minyak essensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan nyeri salah satunya adalah lavender. Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang di rasakan. Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami kecemasan saat dilakukan pemasangan implan, sebab aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menyenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan kecemasan pun dapat berkurang. (Rahayu Widaryanti, 2021)

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang” Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Subur Terhadap Penggunaan Kontrasepsi IUD Di PMB N Tahun 2024 “.

Rumusan masalah dari kasus ini yaitu dampak dari kecemasan apabila tidak ditangani dapat menurunkan minat akseptor KB IUD sehingga cakupan pemasangan IUD juga rendah. Dengan demikian kecemasan mnjadi salah satu faktor yang empengaruhi seorang terhadap minat KB IUD. Mengingat hal tersebut diatas, peneliti berupaya untuk menurunkan kecemasan tersebut dalam memberikan pelayanan kepada akseptor KB IUD terutama saat pemasangan dengan memberikan terapi non farmakologi sebgai upaya relaksasi.

METODE PENELITIAN

Metode dalam Penelitian ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (Case Study). Penelitian ini dilaksanakan pada 1 Hari lamanya di bulan Juli 2024. penelitian ini bertempat di PMB “N”. yang beralamat di Jl. Raya Cilendek Barat No.32, Bogor Barat.Populasi penelitian ini adalah Wanita Subur Calon Akseptor AKDR/ IUD. Besar sampel yang diambil yaitu berjumlah 2 orang.

Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Subur Terhadap Penggunaan Kontrasepsi IUD di PMB “N” tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden I (Diberikan Aromaterapi Lavender)

Terdapat hasil tingkat kecemasan calon akseptor IUD pada responden yang diberikan aromaterapi lavender sebelum diberikan intervensi yaitu 18 dan hasil tingkat kecemasan calon akseptor IUD pada responden yang diberikan aromaterapi lavender sesudah diberikan intervensi yaitu 9, yang berarti menurut skala kecemasan HARS yaitu tidak ada kecemasan.

Responden II (Tidak Diberikan Aromaterapi Lavender)

Terdapat hasil tingkat kecemasan calon akseptor IUD pada responden yang tidak diberikan aromaterapi lavender sebelum intervensi yaitu 20. dan hasil tingkat kecemasan calon akseptor IUD pada responden yang tidak diberikan aromaterapi lavender sesudah intervensi yaitu 22, yang berarti menurut skala kecemasan HARS yaitu adanya kecemasan

sedang.

Pembahasan

Sebelum pemasangan kontrasepsi IUD dimulai responden melakukan pendaftaran dan dilakukan anamnesa serta pemeriksaan lainnya. Selain itu responden diminta untuk mengisi kuisioner pre test untuk mengukur kecemasan yang dirasakan oleh responden. Pengisian kuisioner dilakukan pada saat responden menunggu giliran pemasangan IUD. Pada saat pemasangan IUD pasien diberikan aromaterapi lavender. Setelah pemasangan selesai responden diminta mengisi kembali kuisioner post test untuk mengukur kecemasan yang dirasakan. Pada kegiatan penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan alat ukur kecemasan yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (Not Present) sampai dengan 4 (severe)

Penelitian ini membuktikan bahwa ada Perbandingan pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Subur Pada Penggunaan Kontrasepsi IUD. Melalui intervensi yang telah diberikan kepada koresponden memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan peneliti yaitu terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan terhadap Kecemasan Wanita Usia Subur Pada Penggunaan Kontrasepsi IUD. Pada responden yang diberikan intervensi pemberian Aroma Terapi Lavender memiliki hasil penurunan tingkat kecemasan yang sangat baik dibandingkan dengan hasil tingkat kecemasan responden yang tidak diberikan intervensi pemberian Aroma Terapi Lavender.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Reni Rosalina, Dkk (2024) Aroma terapi ini dilakukan secara inhalasi untuk menyalurkan khasiat zat-zat yang dihasilkan oleh minyak esensial secara langsung atau melalui alat bantu aroma terapi berupa lilin aroma terapi lavender yang dihirup selama 30 menit. Zat-zat yang dihasilkan dapat berupa gas, tetes-tetes uap yang halus, asap serta uap sublimasi yang akan terhirup lewat hidung dan tertelan lewat mulut. Aroma terapi lavender bekerja dengan merangsang sel saraf penciuman (olfaktorius) dan mempengaruhi sistem kerja limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks.

Menurut Eka Falentina Tarigan (2022) menyatakan bahwa Aroma Terapi Lavender Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD.

Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang saat dilakukan pemasangan IUD yaitu dengan relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi nonfarmakologis, yaitu Complementary and Alternative Therapies (CATs) yang dikelompokkan dalam Mind-body and spiritual therapies. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam menangani nyeri dan kecemasan karena tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya, tidak memerlukan waktu yang banyak serta relatif murah. Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologis antara lain terapi relaksasi Musik, relaksasi Modifikasi dan relaksasi dengan Aromaterapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isy Royhanati (2022). Hasil penelitian menunjukkan kecemasan akseptor KB implan sebelum pemberian aromaterapi lavender mempunyai median 32,5 sementara setelah pemberian aromaterapi

lavender median menjadi 14,50. P value $0,00 < 0,05$. Sehingga dalam penelitian ini, H_0 ditolak H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan akseptor KB implan di Wilayah Puskesmas Kambangan Kabupaten Tegal.

Bedasarkan Hasil penelitian perbandingan antara pemberian intervensi Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Subur Pada Penggunaan Kontrasepsi IUD dan yang tidak diberikan intervensi Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Subur Pada Penggunaan Kontrasepsi IUD. Menghasilkan perbedaan yang berarti. Melalui intervensi yang telah diberikan kepada responden memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan peneliti yaitu terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan terhadap Kecemasan Wanita Usia Subur Pada Penggunaan Kontrasepsi IUD. Pada responden yang diberikan intervensi pemberian Aroma Terapi Lavender memiliki hasil penurunan tingkat kecemasan yang sangat baik yaitu dengan hasil score sebelum pemasangan IUD 18 dan hasil score sesudah pemasangan IUD 9 yang menyatakan bahwa responden tidak ada kecemasan dan hasil tingkat kecemasan responden yang tidak diberikan intervensi Aroma Terapi Lavender dengan hasil score sebelum pemasangan IUD 20 dan hasil score sesudah pemasangan IUD 22 yang menyatakan bahwa responden mengalami kecemasan sedang, maka selisih hasil ukur tingkat kecemasan posttest adalah 13 point yang berarti adanya pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita usia subur pada penggunaan kontrasepsi IUD di PMB "N" Kota Bogor.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Subur Terhadap Penggunaan Kontrasepsi IUD Di PMB "N" Bogor Tahun 2024, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hasil tingkat kecemasan calon akseptor IUD pada responden yang diberikan aromaterapi lavender sebelum diberikan intervensi yaitu 18 dan responden yang tidak diberikan aromaterapi lavender sebelum intervensi yaitu 20.
2. Terdapat hasil tingkat kecemasan calon akseptor IUD pada responden yang diberikan aromaterapi lavender sesudah diberikan intervensi yaitu 9 dan responden yang tidak diberikan aromaterapi lavender sesudah intervensi yaitu 22.
3. Terdapat hasil responden yang diberikan intervensi pemberian Aroma Terapi Lavender memiliki hasil penurunan tingkat kecemasan yang sangat baik yaitu dengan hasil score sebelum pemasangan IUD 18 dan hasil score sesudah pemasangan IUD 9 yang menyatakan bahwa responden tidak ada kecemasan dan hasil tingkat kecemasan responden yang tidak diberikan intervensi Aroma Terapi Lavender dengan hasil score sebelum pemasangan IUD 20 dan hasil score sesudah pemasangan IUD 22 yang menyatakan bahwa responden mengalami kecemasan sedang, maka selisih hasil ukur tingkat kecemasan posttest adalah 13 point yang berarti lebih besar tingkat kecemasannya dibanding responden yang diberikan intervensi dengan score 9 yaitu tidak ada kecemasan.

Saran

1. Bagi responden

Responden sebagai akseptor kontrasepsi lebih meningkatkan wawasan, pengetahuan dan pemahamannya terhadap kontrasepsi IUD agar semakin baik mempersepsikan pengalamannya sehingga dapat lebih meningkatkan motivasi untuk memilih IUD baik bagi dirinya sendiri atau orang lain.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Agar dapat melakukan upaya yang lebih terencana dan efektif dalam memberikan penyuluhan dan konseling keluarga berencana bagi calon maupun akseptor KB sehingga masyarakat diharapkan dapat memperoleh informasi yang lebih menyeluruh tentang alat kontrasepsi, dan dapat memilih jenis alat kontrasepsi yang cocok dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggali informasi dari responden melalui wawancara sehingga dapat menggali lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] BAPPENAS. (2021). Satu Data Indonesia. <https://katalog.data.go.id/dataset/jumlah-peserta-keluarga-berencana-kb-aktif-berdasarkan-metode-kb-di-jawa-barat>
- [2] JABAR, P. (2019). Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. <https://jabar.bps.go.id/statictable/2019/05/31/602/jumlah-pasangan-usia-subur-dan-peserta-kb-aktif-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-barat-2017.html>
- [3] Laela Dwi Nur'aini. (2022). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN ISTRI TERHADAP PEMAKAIAN ALAT KONTRASEPSI SUNTIK, IUD DAN IMPLANT. 112, 1-88.
- [4] Rahayu Widaryanti, D. (2021). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD. <https://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/133>
- [5] Reni Rosalina, D. (2024). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Calon Akseptor Kb Iud Di Klinik Syahbi Meditra Di Desa Bodang Kecamatan Padang Kabupaten Lumajang. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://s-tikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/1986/1726/&ved=2ahUKEwjNv7zi6ryHAxXPwzgGHeW2M3cQFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw3CqGXHZKuQE2EeyPZq5vzk>
- [6] Ria gustirini, Lilis Susanti, & Rezah Andriani. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Inspirasi Kesehatan, 1(1), 29-33. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.8>
- [7] Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(2), 761-766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- [8] Sari, C. M. (2023). Pengaruh Pemberian Hipnoterapi Dan Aromaterapi Citrus Aurantifolia Swingle Terhadap Tingkat Kecemasan Calon Akseptor Kb Iud Di Tpmmb Mia Saputri Turen. <https://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ/article/download/2137/822>
- [9] Suparto, Y. C. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat

- kecemasan pada akseptor K IUD di puskesmas.
<https://repository.ubt.ac.id/flipbook/baca.php?bacaID=19969>
- [10] Tarigan, E. falentina. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD.
<https://inhis.pubmedia.id/index.php/inhis/article/view/17>
- [11] Taufiqoh, S., Ainiyah, N. H., & Hajri, F. (2021). Pengaruh Hypnosis Terhadap Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud. Jurnal Sains Dan Seni ITS, 6(1), 51–66.
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>
- [12] WHO. (2021). WHO proposes more clarity for the terminology surrounding levonorgestrel-releasing intrauterine devices.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240021730>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN